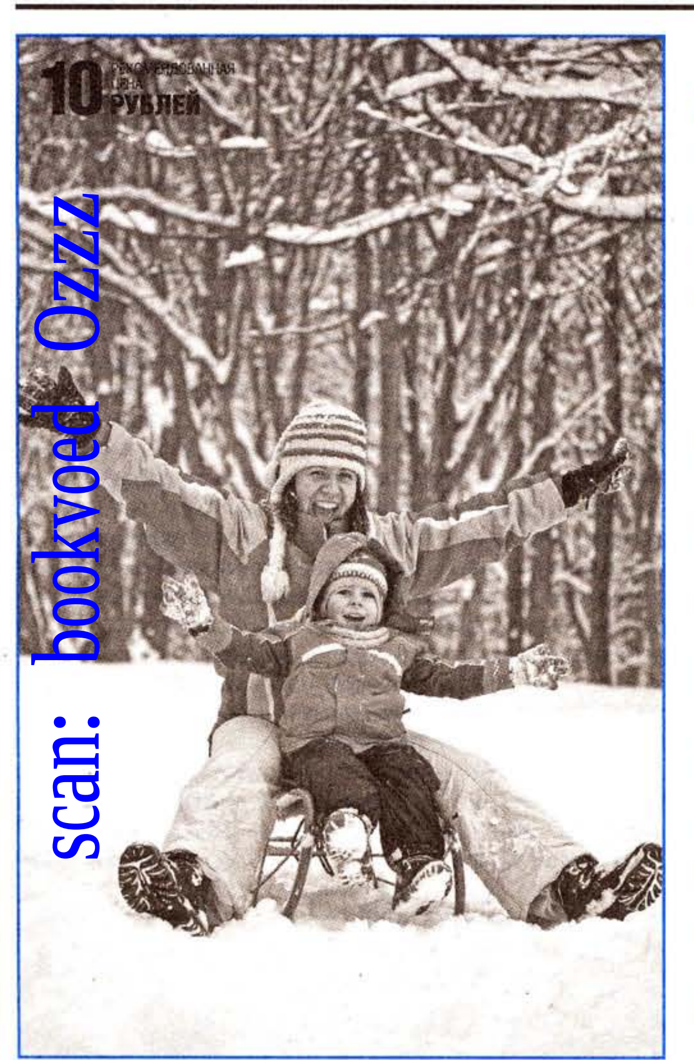
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№3 (243) ФЕВРАЛЬ 2012



ПИСЬМО В НОМЕР

Не бойтесь холода!

«Ты не бойся ни жары и ни холода», – эту песенку мой папа очень любит напевать в ванной по утрам. Он очень жизнерадостный человек старой закалки. Поэтому и поет, когда бреется, и с велосипедом дружит в свои 55 лет, и на лыжах зимой катается каждый выходной. С детства родители приучали меня отдыхать активно в любое время года. Теперь я так же воспитываю своих детей. Зимы стоят не всегда снежные, а когда снег все-таки выпадает, наступает праздник. Особенно сейчас, когда дни становятся уже длиннее и показывается солнышко. Мои дети даже не представляют, как можно сидеть дома в морозный солнечный денек. Такое случается очень редко, только если они уж совсем плохо себя ведут. Младшей дочке 3 года. Она любит и с горки кататься, и саночки возить. Сколько радости на этих горках! Но детей на улице в последнее время не так много, как раньше. Не надо их оберегать от морозов, если, конечно, на термометре не 25 градусов. Наоборот, надо закаляться с детства, тогда и болезни будут не страшны. Не первый год читаю «Лечебные письма» и точно знаю, что холод укрепляет иммунитет и наши сосуды. Он улучшает работу эндокринной системы и помогает справляться с любым стрессом. Вот почему люди, которые с ним дружат, всегда бодрые, жизнерадостные. Они и работают лучше, и болеют реже.

Астахова Л. В., г. Вологда

ЦИТАТА

Радуйтесь жизни, природе, дарите людям улыбки. Это обязательно отразится на вашем здоровье.

Воскобойникова Нина Ильинична, г. Пермь

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Почему мы привыкли запускать свои болезни, почему не идем к врачу вовремя хотя бы ради точного диагноза? Дело не только в качестве медицинского обслуживания, а еще и в нас самих. Многие просто боятся, что после обследования доктора обнаружат какую-нибудь «страшную» болезнь. Но у страха глаза велики, а факт остается фактом: любое заболевание легче вылечить на ранней стадии. Тот, кто начинает действовать вовремя, живет десятилетиями даже после онкологических операций или, например, тяжелых инсультов. А тот, кто дрожит от страха (как бы обыкновенная киста не превратилась в рак!), в итоге получает немало сопутствующих заболеваний. Если и вы чувствуете себя неважно, но боитесь пойти к доктору, познакомьтесь с письмами наших читателей.

В рубрике «Хороший пример» есть «история болезни» Цицкиевой В.С. из Ставропольского края, с хутора Красный Пахарь. «Стало пошаливать артериальное давление. Оно должно было подсказать о грозящей опасности, но я не обращала внимания», – пишет наша читательница. А закончилось все инсультом. К счастью, лечение началось вовремя, поэтому и восстановление прошло успешно. Вернуться к жизни в таких случаях помогают и знающие врачи, и народные рецепты, и забота близких. А главное – сильное желание самого больного поскорее встать на ноги. Как видите, даже инсульт сдается, если объединить усилия. Поэтому, какой бы диагноз вам не поставили, надо лечиться.

В этом номере газеты вас ждут и приятные встречи со старыми друзьями. Помните стихи В.И. Тимшина из села Большая Соснова Пермского края? Владимир Иванович всегда помнит о вас. Сколько горя порой приносит болезнь! Но жизнь все равно продолжается.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **20 ФЕВРАЛЯ**

Огромное спасибо «Лечебным письмам» за заботу о нашем здоровье! Вот и моя просьба о помощи в лечении невралгии была опубликована в №17 за прошлый год. Я получила очень полезные советы и рецепты. Постаралась всем ответить, всех поблагодарить. Но еще хотелось бы сказать спасибо и через газету тем добрым людям, которые откликнулись сразу. Некоторые из них не написали свои адреса. В первую очередь, благодарю Данилычеву А.М. из Подольска, которая написала три письма сразу, Тегай Г.П. из Великого Новгорода, Леконцеву Ю.А. из моего города, Букарева Ю.В. и Большакову Л.С. из Санкт-Петербурга, Вашкевич О.А. из Минска, Рахметову В.Х. из Павлодара. Некоторыми вашими рецептами я воспользовалась, и стало легче. Спасибо! Я и сама стараюсь отвечать людям на добро чем-то хорошим. Желаю всем вам крепкого здоровья, тепла и света.

Адрес: Кайда Валентине Григорьевне, 614056, г. Пермь, ул. Гашкова, д. 22, кв. 35

У меня отслоение сетчатки глаза, и второй глаз тоже лечу, поэтому долго писать тяжело. Через нашу газету благодарю всех добрых людей, которые откликнулись на мою просьбу о помощи, и редакцию. Большое спасибо за ваш благородный труд!

Вот те добрые люди, которые нашли время написать мне советы и хорошие рецепты. Это Щербак Ю.А., Талай В.П., Гарбузов Г.А., Самчук Л.П., Кравченко Л., Словцов В., Букарев Ю.В., Большаков Л.С., Леонтьев Н.Ю., Цуконов З.Д., семья Артюковых, Бекаев Э.Э., Кудряшов Е.В., Вашкевич О.А., Нестеренко И.В., Фадеев Л.Г., Белкин Г.И., Гориек Н.В., Скоробогатских Е.Г., Попов О.О. и многие другие (письма еще идут).

Тем, кто дал телефон, позвоню и напишу, остальным – после лечения.

Адрес: Кругловой К.И., 625026, г. Тюмень, ул. Республики, д. 157, кв. 71

Дорогие читатели, спасибо вам за то, что откликнулись на мою просьбу о помощи в лечении эмфиземы легких и обструктивного бронхита! Пришло очень много писем с рецептами и советами: из Санкт-Петербурга от Букарева Ю.В., из Краснодара от Заболотней Т.В., из Георгиевска от Соколова А.Е. Всех не могу даже перечислить, тем более ответить лично каждому, поэтому благодарю вас через нашу любимую газету. Низкий вам поклон и здоровья на долгие годы!

Адрес: Бондаренко Валентине Васильевне, 403067, Волгоградская обл., Иловлинский р-н, х. Белужино-Колдаиров, ул. Степная, 6

Очень рада, что есть такая замечательная газета! В ней напечатали и мой зов о помощи в лечении псориаза у внука. Добрых, отзывчивых людей оказалось много. Я получила десятки писем с советами и рецептами. Сколько в этих письмах доброты, сочувствия! До глубины души тронута вашей заботой. Были бы в письмах номера телефонов, я бы постаралась как-то отблагодарить лично каждого.

Через нашу газету выражаю всем искреннюю благодарность за рецепты и советы!

Адрес: Абрамовой Вере Васильевне, 392020, г. Тамбов, ул. Советская, д. 176-12, кв. 33. Тел. 45-25-72

Мой дом – моя крепость

Правы те читатели, которые на страницах нашей газеты поднимают вопросы экологии. Причем не только мировой, но и собственного жилища. Часто мы даже не замечаем, что творится у нас под носом. Вот и не догадываемся, почему в семье без конца все болеют!

Недавно читательница из Нижнего Новгорода упомянула про плесневый грибок в доме. А я знакома с этим врагом здоровья не понаслышке. Вот как было дело.

Как-то раз заметила на потолке в ванной черный налет. Подумала, что просто грязь после очередной протечки труб у соседей сверху. Протерла потолок мыльной тряпкой, а через несколько дней черноты стало намного больше. Присмотрелась и поняла: плесень. Тряпка только разнесла споры грибка по всему потолку и даже по стенам. Ужас! Я – в хозяйственный магазин за антисептиком. Но продавец предупредил, что в таких случаях даже самая ядовитая «химия» обычно помогает лишь на время. А ведь эти средства убивают все живое и не менее вредны для здоровья, чем сама плесень! Стала искать выход, и вот что узнала про подобные плесневые грибки и способы борьбы с ними.

Есть такие виды плесени, которые могут поразить легкие, вызвать аллергию, астму и другие болезни, даже привести к раку. В древности в некоторых странах жилище просто сжигали, если в нем появлялись определенные ее разновидности. Потому что избавиться от нее навсегда раньше было невозможно.

Наверняка именно поэтому моя внучка не вылезала из бронхитов, у меня все сильнее болела голова, а у невестки появилась сильная аллергия. Все родные начинали каждое утро с чихания. Что было делать? Поменять нашу квартиру на первом этаже на жилье той же площади нереально, мы таких денег никогда и не видели. К счастью, наступало лето. Муж отправил нас всех на дачу, а сам нашел специалистов, которые уничтожили злополучную плесень. Для этого понадобились серьезный ремонт в ванной, химическая и еще какая-то обработка. Когда мы вернулись домой, «химия» уже выветрилась и не была такой опасной. Я старалась чаще проветривать квартиру. Еще муж договорился с верхними соседями, и все вместе поменяли трубы, чтобы больше не было протечек.

С тех пор прошло почти два года, и плесень больше не появлялась. Я слежу за температурой и влажностью в доме. Часто использую масла бергамота и чайного дерева, особенно во время уборки. Этих растений боятся некоторые грибки. И все мы чувствуем себя намного лучше. Не зря говорят: «Мой дом – моя крепость». Ведь хороший дом защищает человека от всех врагов, в том числе и врагов здоровья!

Акимова М.И., Ленинградская обл., г. Всеволожск

Запущенный остеохондроз все чаще давал о себе знать. Казалось, бороться с ним уже бесполезно. Разные растирки, даже специальные упражнения помогали мне лишь на время.

Улыбнитесь себе и людям!

Работа у меня сидячая, и позвоночник изо дня в день травмируется из-за неестественной нагрузки. В итоге к болям в спине, шее присоединились еще и спазмы в правом боку, в области живота, желудка.

И вот однажды я возвращался с работы, мечтая об одном: поскорее рухнуть на диван. Уже неподалеку от своего дома увидел ту женщину. Она шла навстречу и вдруг ни с того ни с сего улыбнулась. Именно мне! Я улыбнулся в ответ на всякий случай: может, какая-нибудь старая знакомая? Но нет, незнакомка молча прошла мимо и даже не оглянулась. Все равно настроение улучшилось. Дома, вспоминая об этом, я почему-то улыбался. Ничего особенного не было в той женщине – самая обыкновенная, не очень молодая, примерно моего возраста. Но ее улыбка…

В тот вечер лежать на диване мне расхотелось. Дома все было запущено после развода, уборки – не на один день, и я занялся делом. А к ночи приступ боли прошел сам.

Нетрудно было догадаться, что после сидячей работы в течение всего дня мытье полов, окон, сантехники, мелкий домашний ремонт и тому подобная «физкультура» только на пользу моему здоровью. И я запретил себе по вечерам отдыхать на диване. Ведь при остеохондрозе очень важна физическая активность. Я же пытался делать специальные упражнения лишь от случая к случаю, когда становилось хуже, поэтому они не помогали. Как-то посмотрел, будто со стороны, на себя прежнего: лицо хмурое, плечи опущены, все тело зажато. Конечно, если не давать разгрузку позвоночнику, он начинает сдавливать внутренние органы. Отсюда и застой желчи, и спазмы в животе. Доказано: если человек постоянно хмурится, вместе с мышцами у него напрягается все тело, сужаются сосуды, защемляются нервы. Никакой мистики – чистая физиология. «А ведь 52 года – не возраст!» – подумал я и заставил себя улыбнуться. Как ни странно, даже улыбаясь через силу, почувствовал улучшение настроения и самочувствия.

Бывают же чудеса на свете! Через месяц снова увидел ту женщину и… первый ей улыбнулся. Она тоже улыбнулась, и мы познакомились. С тех пор оба стали улыбаться намного чаще. В моем любимом фильме М. Захарова барон Мюнхгаузен произносит замечательные слова: «Улыбайтесь, господа, улыбайтесь! Все глупости в мире совершаются с серьезным выражением лица!» И самая большая глупость, на мой взгляд, – наша привычная недружественность, зажатость, вечная озабоченность мелкими неурядицами. Даже если вам плохо, заставьте себя улыбнуться! Не бойтесь, что другие могут подумать, будто у вас что-то не в порядке с головой. Какое вам дело до других, если вы почувствуете себя лучше? Потом и они начнут улыбаться вам в ответ.

Матвеев Илья Игоревич, г. Зеленоград

С ЛАРИНГИТОМ СПРАВЛЯЮСЬ БЫСТРО

В юности мне удалили миндалины, и с тех пор практически каждую зиму возникал ларингит – воспаление гортани.

Заболевание не опасное, но очень неприятное, выбивавшее из привычного ритма жизни дней на десять. Я научилась быстро с ним справляться.

При ларингите нельзя напрягать голосовые связки, лучше всего просто молчать. Кстати, шепот для связок более опасен, чем разговор тихим голосом, так как они сильнее напрягаются.

Естественно, пришлось исключить все раздражающие напитки и еду – горячие и холодные продукты, специи и пряности. Еще на время болезни желательно отказаться от большинства товаров бытовой химии. Например, от стирального порошка, средств для мытья стекол и особенно хлорсодержащих жидкостей. Перед приемом ванны вода в ней какое-то время должна отстояться. Лучше набрать погорячее и оставить остывать минут на 20, чтобы содержащийся в воде хлор улетучился.

Сильные лекарства при ларингите не нужны, антибиотики бесполезны, поэтому сами себе их не назначайте. По собственному опыту знаю, а сначала тоже этим грешила. Пользы никакой, а желудок, кишечник и печень страдают сильно.

Мне помогают избавиться от обострений несколько простых средств.

1. Ингаляции с минеральной водой. Покупаю щелочные воды (например, нарзан или боржоми). Наливаю 0,5 л в кастрюльку и довожу до кипения. Сверху кладу сделанную из плотного картона воронку. Широким концом – на кастрюлю, а через узкий вдыхаю горячий пар, но на таком расстоянии, чтобы не обжечься. Для ингаляции можно также использовать горячую воду с несколькими каплями масла эвкалипта.

2. Полощу рот соком свежей свеклы с яблочным уксусом (1 ч. л. на стакан сока), разбавленным водой (треть стакана), чтобы не повредить слизистую.

3. Каждый вечер грею ноги в тазике с горячей водой, в который вливаю стакан свежего лукового сока. Помогает не хуже горчицы, на которую у меня аллергия.

4. Полощу горло 5-6 раз в день попеременно теплыми отварами шалфея, ромашки и раствором морской соли (1 ч. л. на стакан воды).

Болезнь отступает за 3-4 дня. И еще я начала закалять горло. В течение всего года после чистки зубов полощу его холодной водой. Также выполняю дыхательную гимнастику. Ларингит теперь случается реже и лечится намного быстрее.

Власенкова Ольга, г. Ханты-Мансийск

ПОМОЩЬ ЛЕНИВОМУ КИШЕЧНИКУ

Зимой у меня постоянно случались запоры – кишечник работал очень плохо. Это не только доставляло дискомфорт, но и портило настроение, влияло на состояние кожи, приводило к постоянным простудам.

Сначала покупала слабительные средства, делала промывания, которые приносили лишь временный эффект. Причем летом и осенью все было нормально. Придумала себе, что у меня, может, такая реакция на холод, что-то вроде особой аллергии. А когда поделилась своей проблемой с сестрой, та рассмеялась и сказала, что тут все проще простого, и решить вопрос можно легко.

Зимой мы едим больше тяжелой пищи. Больше жареного и вареного, меньше сырых овощей и фруктов. В итоге – много жира и мало клетчатки, которой не хватает кишечнику для нормальной работы. А полезной микрофлоре, которая снабжает нас витаминами и поддерживает иммунитет, недостает питания. Мягкая пища застаивается в кишечнике. А если при этом еще и мало пить воды (зимой так и бывает), то появляются запоры.

Двигаемся зимой мы тоже намного меньше. Больше времени проводим дома, мало гуляем. Для работы кишечника это тоже важно. Когда нет нагрузки на мышцы, он выполняет свою работу хуже. Подумав, нетрудно найти решение проблемы. Я изменила свое питание, стала выходить на улицу почаще, делать простую гимнастику. И зимние запоры меня больше не беспокоят. Вот подробные рекомендации для тех, кто страдает от плохой работы кишечника.

- Включайте в свое меню больше яблок, моркови, свежей и квашеной капусты, хлеба с отрубями. Эти продукты недороги, но очень хорошо снабжают нас клетчаткой, да и витаминами тоже.
- В каши, выпечку добавляйте сухофрукты – изюм, курагу, сушеные груши. Тогда вам потребуется меньше сахара, что тоже важно для работы кишечника и здоровья в целом. Сухофрукты набухают в кишечнике и очень хорошо его чистят.
- Не забывайте пить больше жидкости, лучше чистой или минеральной воды, свежих соков. А вот горячий чай и сладкие газировки крепят, так что ими не увлекайтесь.
- По утрам делайте массаж живота – поглаживайте его вокруг пупка по часовой стрелке, легонько мните пальцами. Это стимулирует работу кишечника, улучшает пищеварение.
- Больше гуляйте. Вместо того чтобы проехать остановку-другую на автобусе, лучше пройдитесь пешком.

Все это несложно, средств особых не требует, но кишечнику очень помогает. Да и в целом – только на пользу здоровью.

Сабирова Ф.А., г. Магнитогорск

ВАННОЧКИ ДЛЯ СУСТАВОВ

Мама большую часть жизни прожила в деревне. Работала дояркой, зимой и летом ходила без рукавиц, а белье полоскала в реке даже в лютые морозы. И все ей было нипочем, но в последние годы стали плохо работать пальцы рук, развился артрит суставов.

Тот, кто сам страдает от такого заболевания, знает, насколько оно тяжелое. От боли у мамы иногда выступали слезы, а пальцы просто не разгибались. Суставы краснели, опухали. У каждого артрит протекает по-разному, и лучше при его лечении консультироваться с врачом. Особенно по поводу выбора лекарств, в том числе и народных средств. Но есть один хороший метод, который может помочь всем. Мелкие суставы надо потихоньку разрабатывать, чтобы восстановить их подвижность и улучшить кровоснабжение. При артрите делать это непросто. Ведь даже легкий массаж и самая простая гимнастика могут быть болезненными. И здесь поможет теплая соляная ванна.

• Возьмите 3 л воды и растворите в ней 10 ст. л. обычной поваренной соли. Нагрейте до 45°С. Вылейте воду в тазик и погрузите руки. Дайте им немного прогреться.
• Теперь, если есть помощник, пусть он потихоньку начинает поглаживать и растирать суставчики. Если поражены обе руки, самому больному на первых порах делать массаж сложно. Можно легонечко сгибать пальцы, слегка двигать ими в разные стороны.
• Начинайте самостоятельно выполнять упражнения: сгибайте и разгибайте пальцы, крутите ими; сцепите пальцы в замок и пытайтесь расцепить. Упражнения можно найти в книгах или придумать самим. Главное – чтобы нагрузка была щадящей.

Периодически подливайте горячую воду, чтобы в тазу она была всегда теплой. В соленой воде руки чувствуют себя лучше, боль не такая сильная, и результат достигается быстрее. А потом можно выполнять упражнения и без ванночки.

Еще хорошо периодически делать теплые ванночки для рук с чередой (4 ст. л. на 1 л воды). После процедуры, не вытирая руки, надеть на них перчатки из натуральной шерсти, лучше собачьей, и не снимать 3-4 часа.

За 3 месяца нам удалось избавиться от острых болей, и пальцы стали хорошо сгибаться. Сейчас мама делает специальную гимнастику, пьет настои трав и чувствует себя намного лучше.

Прокопенко Алевтина Игоревна,
г. Донецк

КАК ВЫЙТИ ИЗ СПЯЧКИ

И раньше-то зиму переносила тяжело – дни такие короткие, за окном постоянная темень... Да еще осенью часы не перевели. И начали мы жить по непонятному времени, сильно опережающему наши биологические часы. Просыпаться стало вообще мучительно.

Человек я работающий, и на начальство не действуют никакие отговорки о том, что мой организм не может перестроиться. Так что пришлось искать выход, чтобы сделать утренний подъем полегче.

• Для начала пересмотрела свой режим питания. И специалисты, и собственный опыт подсказывали: если на ночь переесть, то ни о каком нормальном сне речи быть не может. Совет не есть после 18 часов, на мой взгляд, тоже на пользу не пойдет. Ляжешь на голодный желудок – и не сможешь уснуть, думая только о еде. Поэтому я последовала разумной рекомендации: хорошо поесть не позднее чем за 3 часа до сна. Но пища не должна быть слишком тяжелой и жирной. Иначе желудок не отдохнет, сон будет беспокойным.
• За полчаса до сна пью травяные чаи – с ромашкой, мелиссой, душицей или цветками лаванды. Еще съедаю несколько кусочков сушеных фруктов.
• Больше не смотрю на ночь телевизор, иначе потом мозг «прокручивает» все увиденное, и я ворочаюсь в постели. Лучше почитать или послушать приятную, спокойную музыку.
• Под подушку кладу саше с травами либо капаю на салфетку пару капель ароматного успокаивающего масла – розового или лавандового.

Все, хороший сон обеспечен! Теперь важно правильно проснуться. Для этого в мобильном телефоне выбрала особую мелодию будильника – танцевальную музыку. Телефон кладу как можно дальше от кровати, чтобы не выключать, как только заиграет музыка. Это уже дает заряд бодрости. Проснувшись, не вскакиваю сразу с постели, а потягиваюсь, растягиваю мышцы.

Когда перешла на такую систему подъема, стала чувствовать себя бодрее. Просыпаться теперь легче, и постоянная сонливость ушла. Но все равно очень жду лета, когда по утрам меня будит яркое солнце.

Остапова Маргарита,
г. Северодвинск

СЕКРЕТ МОЕГО ИММУНИТЕТА

В последние годы простуды начали одолевать меня практически постоянно, независимо от сезона. Это настолько меня выматывало, что я решила всерьез взяться за свой иммунитет. Всем советам, как его укрепить, все равно не последовать, поэтому я определила для себя главные направления.

В первую очередь я пересилила себя и освоила закаливание. Вот каковы были мои первые шаги.

1. С утра прямо в постели скидывала одеяло и делала лежа несколько упражнений (потягивалась, расправляла плечи, махала руками).

2. После этого вставала и шла в душ, включала прохладную воду и начинала себя обливать – сначала ноги, потом плечи, затем грудь и голову.

После душа хорошо растиралась полотенцем и несколько минут ходила обнаженной, а уже потом одевалась.

3. Каждое утро выпивала по стакану смеси свежих соков, обязательно включая в них не только фрукты и овощи, но и зелень – петрушку, листья салата, зеленые проростки пшеницы и подсолнечника.

4. Для иммунитета очень важно настроение. Его мне помогают поддерживать хорошая энергичная музыка, свечи с бодрящими ароматами цитрусовых, общение с друзьями и прогулки в парке.

Советы очень простые, но благодаря им я стала болеть значительно реже.

Зозулинская Галина Сергеевна,
г. Сыктывкар

С аденомой можно справиться

В 60 лет у меня обнаружили аденому. Мне рассказали, как при этой коварной мужской болезни избежать операции и дожить до глубокой старости. И я убедился на личном опыте, что такое возможно.

Мне посоветовали делать пальцевый массаж. Провел весь курс и долго не испытывал никакого дискомфорта. Все шло, как ни в чем не бывало. Но с годами стал замечать частые ночные позывы – до 3-4 мочеиспусканий за ночь. Самочувствие, естественно, ухудшилось. Я не высыпался, все время волновался. Потом появился зуд в промежности, между анальным отверстием и мошонкой. Прочитав много литературы о народных методах лечения, посоветовавшись со специалистами-урологами, я выработал свой метод. Он помог затормозить развитие болезни.

- Исключил из рациона все острое, соленое, жареное, спиртное. Хотя от спиртного и раньше воздерживался сознательно, так как знал: алкоголь может плохо повлиять и на другие органы.
- Стал ежедневно ходить пешком по 3-5 км на работу и обратно.
- Каждое утро, как только просыпался, делал массаж промежности. Предварительно растирал ладонь о ладонь по 33 раза (до потепления). Правой ладонью массировал промежность справа, а левой – область между анальным отверстием и мошонкой. Всего по 150-200 движений. Столько же раз – массаж живота (до самого лобка).

И что вы думаете? Хотите – верьте, хотите – нет, но очень даже помогло. Ночные позывы к мочеиспусканию сократились до 1 раза. А в последние годы, если поздно ложусь (в 22-23 часа), ночью не встаю ни разу.

И еще один немаловажный совет: надо одеваться тепло и ни в коем случае не допускать простуды. Холод – враг аденомы. Рекомендую надевать поверх трусов теплое белье (я сшил из старого шерстяного шарфа).

Вот почти все, что требуется для сохранения здоровья. Только не ленитесь, лечитесь регулярно.

Адрес в редакции.

Ричняк Виталий Пантелеевич, г. Махачкала

Стараюсь быть полезной

С возрастом начинаешь всерьез задумываться о старости. Ведь чем больше лет, тем больше болячек. Читая «Лечебные письма», я обратила внимание на проблемы пожилых людей, на их одиночество и беспомощность.

И вот еще что заметила: люди часто обращаются с просьбой о помощи в лечении инсульта. В последнее время он помолодел. Со мной тоже такое произошло 29 декабря 2000 года, и я знаю, как это тяжело… Мне в то время исполнилось 60 лет. Я была немолодая, но подвижная. Свой дом, небольшое хозяйство. Мы держали кур, индоуток, выращивали свои овощи, и нам вполне хватало. В августе 2000 года сыграли свадьбу, отдали замуж младшую дочь. Видимо, на меня навалились все заботы сразу, и стало пошаливать артериальное давление. Оно должно было подсказать о грозящей опасности, но я не обращала внимания. И в один прекрасный день меня парализовало. Не работали левая рука и нога, лицо перекосило. Спасибо врачам за грамотный подход, и медсестре, и моим заботливым детям!

Меня начали интенсивно лечить. И сама я настроилась на быстрое выздоровление. Постоянно молилась, просила Бога помочь поскорее поправиться. И уже через 2 месяца стала подниматься – потихоньку, со стулом, а потом и с палочкой вставать. Помогала детям, так как не хотела быть для них обузой и лишний раз беспокоить. Потом мне посоветовали еще одно лечение. Может быть, кому-нибудь из читателей «Лечебных писем» мой опыт поможет.

- Принимать мумие по 1 таблетке 3 раза в день за 30 минут до еды. Таблетку заливать охлажденной кипяченой водой (50 мл) на 1 час до полного растворения. И так – 10 дней, потом 5 дней отдыха. Повторить 3 раза – это курс лечения.
- Втирать мумие в больную руку и ногу. Взять 1 таблетку, залить 1 ч. л. кипяченой охлажденной воды и оставить до полного растворения. Очень тщательно втирать в больную руку и ногу 10 дней. Потом 5 дней отдыха. Повторить через 3 месяца.
- Постоянно пить яблочный уксус по 1 ч. л. 2-3 раза в день во время еды или вместо чая (с медом).
- Работать больной рукой! В этом помогает мяч. И больной ногой пробовать катать мячик либо скалку для теста.

Вот уже 2012 год, а я жива. Да еще потихоньку работаю в палисаднике, где выращиваю цветы, чтобы всех радовала красота.

Пришлось продать дом и купить квартиру на 1-м этаже. Но я стараюсь много ходить и быть полезной. Очень тяжело, когда наступают холода, идет дождь или снег. Тогда приходится сидеть дома, потому что устойчивости в левой ноге нет, могу упасть.

На этом до свидания. Дай Бог всем вылечиться и не болеть! Храни вас Господь, и всех всем благ!

Адрес: Цицкиевой В.С., 357204, Ставропольский край, г. Минеральные Воды, х. Красный Пахарь, ул. 9 Мая, д. 1, кв. 3

Очень простые лекарства

Напишу вам, как лечились я и мои близкие. Все очень просто, но люди должны помнить: каждый организм индивидуален, и у каждого свои болячки. Поэтому, что помогает одному за неделю-другую, то другому может и не помочь. Или потребуется больше времени.

Узловой зоб меня душил. Врачи выписали много лекарств, а потом пришлось спасаться от аллергии. Ничего не помогало. Доктора настаивали на операции, ругали меня: мол, схватит удушье – и никакая скорая не поможет. Но помогла наша, украинская минеральная вода с природным йодом.

Я читала, что из воды органы берут столько йода, сколько им требуется. Может, и в вашей местности есть вода с йодом. Узнайте, и тогда, возможно, не потребуется операция.

Сначала я пила по 2 стакана воды в день, позже – по 1 стакану. А сейчас делаю несколько глотков, запивая лекарство от болезни сердца. И зоба не ощущаю, он меня не беспокоит.

Собралась в поликлинику провериться, а врач не поняла, зачем я пришла. Со щитовидкой все хорошо. Расскажу, как можно справиться и с другими болезнями.

• У меня сильно «крутит» ноги. Ложусь спать и не знаю, как и куда положить ноги. А спасаюсь магнитом. Надеваю носки, в которые кладу кусочки магнита. Не сразу, но помогает.
• У мужа на ноге была трофическая язва. Нога очень болела. Он ночи не спал, а утром шел на работу. Что только мы не делали – ничего не помогало! Врач мне сердито сказал, что новую ногу он мужу не пришьет. Пришлось лечиться самим, и очень успешно. Нога зажила и больше не беспокоила. Мы делали на ночь компрессы с облепиховым маслом. Тряпочку опускали в масло, оборачивали ею ногу, а потом – целлофан и вату. Сверху обвязывали. Делали так на ночь, чтобы нога лежала спокойно. Она была черная, гноилась, но все зажило. Если язва сильно гноится, то неделю надо делать компресс с маслом шиповника, а потом – с облепиховым.
• У знакомого была язва желудка. Он принимал облепиховое масло утром натощак, и язва зажила. Поэтому я решила: если масло помогает при приеме внутрь, то почему не использовать его наружно? И получилось очень удачно.
• Долгие годы, еще с молодости меня беспокоил гастрит. Стала пить облепиховое масло. Сколько его пила, не помню, но гастрита не стало. Проверилась – и все хорошо. Любую ранку стараюсь лечить этим маслом. Но оно аптечное, а не с рынка.
• Когда выпадали волосы, я дважды спасалась свежими листьями алоэ. Все было очень плохо. На ночь смазывала голову их соком, а утром мыла. Ни перхоти, ни выпадения волос. И сейчас, если не ленюсь, смазываю голову на 2-3 часа перед мытьем. Срываю несколько листочков алоэ, мою, режу на кусочки и смазываю ими кожу. Голову мою хозяйственным мылом и полощу уксусом, или просто мою яичным желтком. Очень хорошо помогает.
• Если появляется герпес на губах, прикладываю кусочек лимона.

Все, что я написала, очень просто. Если даже кому-то не поможет, то вреда не будет. Лечитесь на здоровье!

Адрес: Крицкой Амалии Ашотовне, 65039, Украина, г. Одесса, пр. Гагарина, д. 23а, кв. 10. Тел. (048)776-23-54

Жизнь продолжается

Привет вам из Большой Сосновы! Не знаю, помните или нет меня, старого стихоплета. Но «Лечебные письма» сделали очень большое дело, когда напечатали мое первое стихотворение, а потом и все остальные.

Публикация в нашей газете стала моим спасением, соломинкой для утопающего. В то нелегкое для меня время я уже сам, как говорится, чуть не откинул коньки вслед за женой... И вот люди стали писать отзывы на мои стихи, ободрять меня, сочувствовать мне. И появилась надежда на выживание. Даже не успевал всем отвечать, и скучать стало некогда. А когда одна женщина предложила помощь и приехала, чтобы ухаживать за женой и за мной одновременно, я начал оживать. И в год моего юбилея (30 сентября 2011 года исполнилось 75 лет) некоторые бабушки-подружки прислали открытки с поздравлениями. Видимо, старая дружба не ржавеет, как говорят в народе...

Сейчас мы с Тамарой Андреевной живем хорошо, нормально – в любви и согласии. Она тоже творчески одаренный человек. У нее много увлечений: шьет, вяжет, фотографирует... Мастерица на все руки! Я продолжаю писать свои стихи, и мы с коллегами организовали клуб «Синяя птица». За 4 прошедших года 2 раза ездили в г. Очер, который недалеко от нашего района. Трижды ездили в соседний район, в село Частые. И везде нас принимали, угощали, награждали подарками. Кроме того, меня второй раз выбрали в районный совет ветеранов, так как я ветеран труда и проработал в СПТУ-74 в селе Большая Соснова более 35 лет. А до этого 5 лет работал на тракторе в совхозе, а еще раньше – на шахте в г. Губаха. Вот уже 55 лет живу в своем селе.

Ну вот, пока все. Еще раз спасибо людям за помощь и понимание. Вспоминаю вас и благодарю каждый раз, когда беру в руки нашу газету «Лечебные письма».

Адрес: Тимшину Владимиру Ивановичу, 617080, Пермский край, с. Большая Соснова, ул. Новая, д. 7

цитата

Здоровье – это состояние, при котором мы не страдаем от боли, не ограничены в своей жизнедеятельности. Ведь болезнь – это жизнь, ограниченная в своих рамках.

Клавдий Гален

МОЯ РАСТИРКА ОТ РАДИКУЛИТА

Предлагаю вам рецепт от радикулита и остеохондроза. Он помог очень многим.

Слить в темный пузырек по 50 г камфорного спирта, меновазина, настойки стручкового перца, валерианы и тройного одеколона. Делать компрессы – на 20 минут под клееночку, тепло укутаться.

Адрес: Прынь Лидии Константиновне, 423570, Татарстан, г. Нижнекамск, ул. Вокзальная, д. 18, кв. 208А. Тел. 8-917-280-31-37

ЧУДЕС НЕ БЫВАЕТ?

Сначала – о делах сердечных. Еще в далекое советское время у полковника медицинской службы очень болела жена. Жестокая стенокардия, ишемическая болезнь сердца не давали даже ходить.

Казалось бы, для полковника могли достать любые лекарства. Но ничего не помогало. А помог простой совет медбрата, сержанта, проходившего срочную службу.

Ягоды калины (200 г) протереть через мелкое сито, нагрев, но не доводя до кипения. Добавить 100 г меда и пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс лечения – в зависимости от состояния, от 1 месяца до 3. Ясно, что состав все время надо делать новый.

Говорят, чудес не бывает. Но вот уж поистине парень этот, сержант, оказался в нужном месте и в нужное время! Потом полковник с женой гуляли у него на свадьбе.

Женские и мужские инфекции убивает настойка черного ореха. Если инфекция не долечена, пьют грушанку, сабельник, цитостатики, АСД, настой овса. Если почки справляются со своими функциями, то принимают настой хвои до 3 месяцев. Это надо делать потому, что инфекция мочеполовых путей может поразить и ноги, вызвав варикоз, артрит. А мы все думаем, почему вдруг ноги стали болеть! «Вдруг» ничего не случается. Слава Богу, многие уже понимают: здоровье зависит не столько от лекарств, сколько от чистоплотности человека, в том числе духовной.

Адрес: Зонину Сергею Александровичу, 633100, Новосибирская обл., г. Обь, ул. Байдукова, д. 69. Тел. 8-952-911-69-42

ЕСЛИ У ВАС ГАСТРИТ

Сегодня я поделюсь своими рецептами с читателями, у которых гастрит.

- При гастрите с повышенной кислотностью измельчить и смешать по 1 ч. л. без горки цветков календулы лекарственной и ромашки аптечной, листьев подорожника большого и травы тысячелистника. Залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/2-1/3 стакана в день за 30 минут до еды.
- Если кислотность пониженная, измельчить и смешать траву полыни горькой, корни аира болотного, плоды тмина обыкновенного. Залить 1 ст. л. 1 стаканом кипятка, прокипятить на слабом огне 20 минут, процедить, отжать и долить кипятка до первоначального объема. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

Уважаемые читатели, надеюсь, что эти рецепты вам помогут. А если понадобится моя помощь, то обращайтесь по телефону.

Святогоров Юрий, г. Санкт-Петербург, тел. 8-960-276-11-48

ЗОБ УБРАЛИ ПЧЕЛЫ!

Мне 14 января исполнилось 84 года. Я ветеран войны и труда, инвалид 2-й группы. Расскажу, как удалось справиться с некоторыми болезнями.

Как-то я заболела, температура 38°. Сначала 2 месяца лечилась у фтизиатра, а потом выяснилось, что у меня зоб 2-й степени, больная щитовидка. Стала глотать йодистые шарики. Улучшений не было. Поехала в отпуск в деревню, начала лечиться пчелами. Сажала по 2 пчелы в день в течение 20 дней. Приехала из отпуска, пошла к врачу, а она удивилась: где же мой зоб?

А мастопатию лечила медом.

Намазывала мед на полотно, укрывала грудь, а сверху еще – полотенце. За неделю все прошло, мастопатии как не бывало.

Заболел муж – рак желудка. Поднялась температура, он пошел к врачу. Сделали рентген, а у него опухоль в желудке 7 см. Срочно положили на операцию. Дома я лечила его кислотой и чистотелом. После этого он жил еще 25 лет.

Меня стала мучить аритмия, падает слух. Чем я только ни лечусь – ничего не помогает! К врачам обращаться боюсь, от их лекарств мне хуже. Прошу совета.

Адрес: Акишиной Ирине Михайловне, 410064, г. Саратов, ул. Тархова, д. 4, кв. 87

ЛЕКАРСТВО ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ЛЕГКИХ

Хорошо, что газета возвращает нас к истокам медицины, когда еще не было никаких лекарств, кроме тех, что дает матушка природа. Вот и я стараюсь справляться с болезнями с помощью трав.

В прошлом году перекупался и заболел воспалением легких. Пришлось обратиться к врачам и лечь в больницу. Назначили антибиотики. Мама решила еще и поить меня травяным сбором.

Брала листья мать-и-мачехи, цветки бузины черной и траву спаржу в равных количествах. Перемешивала, 3 ст. л. сбора заваривала 3 стаканами кипятка. Настаивала 1 час, процеживала. Выливала в термос и приносила мне в больницу. Я принимал настой по половине стакана 3 раза в

день. Уже через 1 неделю поднялся на ноги.

Дорогие читатели, желаю вам крепкого здоровья, счастья и благополучия. Берегите себя и своих близких!

Адрес: Харчевкину Дмитрию Петровичу, 241022, г. Брянск-22, ул. Афанасьева, д. 23, кв. 11

ОТ ЦИСТИТА И ПЛЕВРИТА

Посылаю вам свои рецепты от плеврита и цистита.

• Плеврит. Возьмите 1 сырое яйцо, по 1 ст. л. молока, растопленного сливочного масла и сахара. Все хорошо взбейте и вылейте на раскаленную сковородку. Газ сразу выключите и съешьте яичницу горячей. Делать так надо 2 раза в день, утром и вечером. Курс лечения 10 дней. Если будет подташнивать, можно есть с кусочком хлеба.

• Цистит. Купить в аптеке траву ортосифон и ежедневно готовить настой: 1 ч. л. сырья на 200 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить свежим и теплым по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Через неделю цистит прекратится.

А сегодня мне 60 лет, но болезням я не поддаюсь!

Адрес: Гуляевой Полине Николаевна, 663046, Красноярский край, Сухобузимский р-н, с. Подсопки, ул. Советская, 26. Тел. (сот.) 8-950-970-17-19

ЭФФЕКТИВНО И НЕДОРОГО

Напишу вам рецепты, которые не раз проверены лично мною, а также родными, друзьями. Какие они простые, доступные каждому, а работают безотказно! И недорого. Проверьте сами!

Через газету дам совет по лечению трофической язвы Фроленковой Марии Леонтьевне из Челябинской области («ЛП» №25 за 2011 год). Люди, которые страдают от подобной болезни, знают, что это такое. Я преподаватель биологии, педагогический стаж 38 лет. В школе работала до 56 лет, а сейчас мне 60. Лет этак 15 назад меня «клюнул петух» в голень – образовалась трофическая язва. А был еще и тромбофлебит. Лечилась в больнице 3 недели, но так и вернулась в школу с язвой. А помог следующий рецепт.

Влейте в эмалированную кастрюлю 0,5 стакана нерафинированного подсолнечного масла. Добавьте кусочек воска размером со спичечный коробок и доведите смесь до кипения, чтобы воск растворился. Если у вас его нет, возьмите церковные свечи. Сварите яйцо вкрутую. Желток разомните и понемногу вводите в кастрюлю. Помешивая, все прокипятите. Остудите, процедите в стеклянную банку и храните в холодильнике. Сверните бинтик в несколько слоев. Смажьте рану жидкой мазью, накройте бинтиком и завяжите. Меняйте повязку 2 раза в сутки. Увидите, как прямо на глазах рана затягивается.

И еще несколько советов.

• **Шум и звон в ушах.** Смочить указательный палец пихтовым маслом и делать массаж мочки уха с той стороны, где слышен шум или звон.

• **Диарея.** Взять немного сухой чайной заварки или пару горошин душистого перца и разжевать.

• **Герпес.** Как только появляется высыпание, тут же прижечь его настойкой прополиса. Сделать всего несколько раз.

• **Лишай.** Он боится кислоты. Смазывать больное место яблочным уксусом 2-3 раза в день или чаще. Водой не разводить, от яблочного уксуса ожога не будет.

Буду раза, если хотя бы один человек вылечит свою болезнь по моему рецепту. Лечитесь и будьте здоровы!

Адрес: Бурлаковой Лидии Васильевне, 413165, Саратовская обл., Энгельский р-н, с. Липовка, ул. Школьная, д. 23, кв. 16. Тел. (дом.) 8-8453-77-09-12

ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ

Дам несколько хороших рецептов по лечению простатита.

• На ночь съедают по небольшой свежей луковице.

• Готовят отвар корней девясила высокого из расчета 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка. Принимают теплым по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 1 час до еды. Можно приготовить и настойку девясила высокого на спирту (70%) в пропорции 1:4, принимать по 25 капель 3 раза в день до еды.

• Берут 100 г подорожника большого, 80 г зерен ячменя, по 70 г толокнянки (медвежьих ушек), хвоща полевого, плодов можжевельника, по 50 г корневища пырея, плодоножек вишни, кукурузных рылец, корня девясила, семян льна. 2 ст. л. сбора залить 500 мл воды, варить 1 минуту, настаивать час, принимать по 100 мл отвара перед едой 4 раза в день.

• При остром простатите принимают настой из смеси: по 2 части зверобоя, ромашки аптечной и по 1 части чистотела и цветков липы. 1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером после еды.

• Смешать 1 ст. л. цветочной пыльцы с 1 стаканом кефира. Принимать 3 раза в день. Курс лечения – 2 месяца.

• 2 ст. л. измельченных плодов шиповника залить 500 мл кипятка, настоять в теплом месте 8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день после еды.

• При хроническом простатите эффективны сидячие ванны из настоя таких растений: ромашки, шалфея, цветков липы (по 1 части) и сушеницы болотной (2 части). 5 ст. л. смеси заливают 3 л кипятка, настаивают 1 час, процеживают, выливают в таз. Длительность ванны 10-15 минут через день. После ванны – отдых 2 часа.

• 2 ст. л. крапивы залить 1 стаканом виноградного вина, варить 5 мин. на слабом огне. Принимать по 1/4 стакана перед сном.

• 1 ст. л. шишек хмеля и 3 ст. л. травы пустырника залить 500 мл кипятка. Настаивают 6 часов, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Адрес: Козымаевой Н.С., 654018, г. Новокузнецк, а/я 1243

УКРЕПЛЯЕМ КОСТНУЮ ТКАНЬ

Когда я общаюсь со своими друзьями, то замечаю, что они считают артриты и артрозы одним и тем же заболеванием. Но это два абсолютно разных состояния: артрит – воспалительное заболевание, а артроз – дегенеративное, т.е. связанное с нарушением обмена веществ в хрящевой ткани суставов.

Прежде считалось, что артроз неотвратим, как приход старости. К счастью, теперь представления о нем радикально изменились. Артроз – не механическое и потому не неизбежное истирание хряща. Артроз – это болезнь хряща, нарушение баланса в его восстановительной функции, при котором он становится менее эластичным, и тогда возникают воспалительные процессы.

Когда я отдыхала в санатории, то врач-физиотерапевт рассказал мне много интересного. Так, к примеру, существуют натуральные природные вещества, которые способны помочь при артрозе и стимулировать восстановление хрящевой ткани. Назову некоторые из них: корень одуванчика и лопуха, трава и корень сабельника болотного, листья березы повислой и земляники лесной, трава тимьяна и череды. Вот как много помощников! Лечебный эффект от применения растений отличный! И не надо покупать дорогостоящие хондропротекторы!

Корень девясила измельчите в кофемолке. Затем 2 ст. л. полученного порошка смешайте с небольшим количеством меда, чтобы полученная масса напоминала крутое тесто. Из смеси скатайте небольшие шарики (диметр каждого – примерно 5-7 мм). Принимать 3 раза в день по 1 пилюле за полчаса до еды.

Девясил отлично стимулирует обмен веществ, снимает отеки. Чтобы лечение было более успешным, в дополнение к девясилу пейте настой, приготовленный из корня лопуха.

Корень лопуха измельчите в кофемолке. Возьмите 1 ст. л. полученного порошка, залейте 1 стаканом кипятка, укутайте на 2 часа и принимайте по 2 ст. л. 2 раза день, лучше до еды.

Оба средства надо употреблять каждый день. Курс стандартный – 2 недели (1 раз в 3 месяца). После него нужно длительное время ежедневно употреблять чаи с брусникой, шиповником, мятой, душицей.

Самокова Л.Б., г. Пенза

СЧАСТЬЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Бабушка собирала рецепты практически всю жизнь. А теперь я и мои близкие довольно-таки успешно применяем их. Взять, допустим, гортензию.

В народе ее называют «семикорень» из-за того, что эта часть растения покрыта семью разноцветными слоями. Корни гортензии лечебные, но только вот, понятное дело, не у каждого садовода поднимется рука выкапывать их – уж больно красив цветок, хочется сберечь его.

Тогда используйте цветы и листья! Ими можно запастись, не причинив вреда самой гортензии.

Цветок романтичный, названный в честь мужественной женщины Гортензии Лепот, совершившей кругосветное путешествие. Хочется подчеркнуть, что у этого цветка какая-то особая связь с водной стихией. Ведь если заглянуть в справочник, то можно обнаружить следующее: видовое название цветка в переводе с греческого означает «водяной сосуд». Наверное, это отражает не только любовь удивительного растения к воде, но и его благотворное воздействие на организм человека, а в частности – нормализацию водно-солевого обмена.

Я несколько раз прибегала к помощи гортензии – пила настойку, чтобы избавиться от отечности (распухали руки, ноги и лицо – по-видимому, из-за плохой работы почек!).

С поставленной задачей гортензия справилась на отлично. А попутно она подлечила мне желудок (прекратилось расстройство, вызванное легким отравлением), подправила позвоночник (остехонздорос утихомирился – при повороте головы перестали хрустеть и болеть шейные позвонки).

Чуть не забыла сказать, что с лечебной целью используют гортензию метельчатую и гортензию древовидную. Имейте это в виду!

Настойка. Мелко рубленные свежие молодые листочки или ветви растения залить спиртом в пропорции 1:1 и настаивать 7 дней. Принимать по 1/2 ч. л. 2 раза в день.

Вот такой рецепт. Желаю всем, кто им воспользуется, быстрее поправиться!

Петрикова А.П., г. Москва

ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН

Пишу в газету впервые. Извините, если получится нескладно. Но уж очень хочется поделиться с читателями, точнее – читательницами, приобретенным опытом излечения. Существует замечательный способ борьбы с эрозией шейки матки – при помощи кирказона и чистотела! Благодаря этим растениям вы сможете избежать неприятной процедуры – прижигания. Средство помогает, как правило, безотказно.

Залить 1 л кипятка 1 ст. л. сухого чистотела и 2 ст. л. травы кирказона. Когда настой остынет до комнатной температуры, его рекомендуется процедить, а вечером использовать для спринцеваний. Сделать 10 процедур. Лечение при необходимости можно повторить, но не раньше чем через неделю.

Чистотел, оправдывая свое название, очищает ранку, а кирказон подавляет бактерии и способствует быстрому заживлению. Кроме того, кирказон имеет и еще одно важное качество. Это растение – великолепное обезболивающее. Но во время приготовления настоя не меняйте пропорции и не подсыпайте кирказона побольше, т.к. растение считается ядовитым и передозировка недопустима!

Кусько Наталия, г. Новороссийск

НЕОБЫЧНЫЕ СВОЙСТВА БУЗИНЫ

У меня были проблемы с ЖКТ. Но я встретила замечательного травника, моего земляка, и он научил готовить чудо-напиток из ягод черной травянистой бузины. Я сделала такой напиток, он очень приятный на вкус, и начала принимать его. И вскоре забыла, что у меня были проблемы с кишечником.

Хочется обратить ваше внимание на то, что сироп бузины справляется не только с заболеваниями ЖКТ, но и поднимает иммунитет, омолаживает организм. Сироп бузины – сильное биологически активное средство (противоопухолевое, кровоочистительное, бактерицидное, а также слабительное). Это проверено не только мною. У человека, который научил меня изготавливать сироп бузины, был рак предстательной железы, и он вылечился. А готовят сироп так.

Нужно собрать ягоды черной бузины, взять стеклянную банку с широким горлышком (двух- или трехлитровую), рассыпать ягоды ровным слоем толщиной в палец, сверху на ягоды насыпать такой же слой сахара, и так заполнить банку доверху. Настаивать 1 месяц. Затем процедить. Сироп готов. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 10 минут до еды. Сироп надо запивать дистиллированной водой (50 мл). Курс лечения 1,5 месяца, затем 2 недели перерыв, и так повторять до полного выздоровления.

Надеюсь, что этот рецепт будет полезен читателям «ЛП». Лечитесь и выздоравливайте. Храни вас Господь!

Адрес: Дульдий Татьяне Николаевне, 353309, Краснодарский край, Абинский район, ст. Холмская, ул. Западная, 22. Тел. 8-918-453-86-45 (кв. нет)

АТАКА НА ДИАБЕТ

Одна знакомая пришла меня навестить и рассказала, как ее муж лечится от диабета. Все лето он собирает в огороде осот, который считается сорной травой, делает настой и пьет. Данный рецепт ему дала сестра.

Вырвать осот с корнем, промыть, нарезать. Положить в трехлитровую банку (примерно 2 растения с корнем на трехлитровую банку). Залить банку до края горячей кипяченой водой, накрыть крышкой и поставить настаиваться на 2-3 дня. Пить настой комнатной температуры по 100-150 мл настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

У меня в 2011 году был инсульт. Плохо работает левая рука, и нога чуть двигается. Передвигаюсь с палкой маленькими шажками. Поскольку моя дочь – врач, то она меня выходила, но сказала, что у меня бы такого не было, если бы я сразу вызвала скорую. А я позвонила внучке только на следующий день после того, как со мной это случилось, и она вызвала скорую. Так что не делайте моей ошибки.

Адрес: Терентьевой Алевтине Александровне, 452410, Башкортостан, ст. Иглино, ул. Свердлова, д. 12, кв. 2

ЛЕЧИТЕСЬ... МАКЛЮРОЙ!

Я была рада, когда мне из Сочи привезли плоды маклюры. Еще их называют «адамово яблоко». В недавнем прошлом мне пришлось пользоваться маклюрой при лечении суставов.

Шаровидные плоды с морщинистой, зеленого цвета кожицей похожи на яблоко. Плоды, собранные в октябре, считаются целебными. Из них готовят настойки, мази, свечи, масло. Применяют наружно и внутрь. А в млечном соке плодов содержатся антиоксиданты, эфирные масла, пектиновые вещества, макро- и микроэлементы.

Для наружного применения настойка готовится так. Плоды маклюры надо нарезать, уложить в стеклянную тару, залить водкой так, чтобы сырье покрывалось жидкостью на 2-3 пальца. Банку закрыть, поставить в темное место на 2 месяца. Готовой настойкой растирать больные места, лучше на ночь, с последующим утеплением шерстяной тканью. Чтобы сделать компресс, надо смочить в растворе х/б ткань, наложить на больное место, утеплить (без целлофана) на 2 часа.

Наружно такая настойка применяется при полиартрите, подагре, радикулите, остеохондрозе, шпорах, грыжах – паховой, суставной, межпозвоночной.

А для внутреннего применения настойку также готовят из свежих плодов, но настаивают не 1, а 10 месяцев (при регулярном встряхивании). Настойка становится оранжевого цвета. Внутрь настойка применяется при доброкачественных и злокачественных опухолях по схеме: от 3 капель в день, постепенно увеличивая дозу до 20 капель, с последующим снижением до 7 капель. Следует исключить антибиотики и алкоголь, но включить овощи и соки. При диабете лечение настойкой маклюры противопоказано.

Из спелых плодов также можно приготовить мазь.

Плоды без сердцевины пропустить в мясорубке и томить на паровой бане на медленном огне до мягкости. Затем на 200 г маклюры добавить 50 г смальца. Массу взбить миксером, средство должно принять консистенцию мази. Хранить в холодильнике. Применять при раке кожи, роже, волчанке, геморрое, воспалении лимфатических узлов, мастопатии. При лечении межпозвоночной грыжи делается компресс с тонким слоем мази и наложением пергаментной бумаги. Сверху – шерстяной шарф. Компресс делается через день в течение 2-3 месяцев. Чтобы приготовить масло маклюры, надо плоды нарезать соломкой, положить в стеклянную тару и залить растительным маслом, поставить в теплое место на 1 неделю. Слить в отдельную посуду, отжать остатки. При полипах в носу надо пропитать маслом маклюры турунду и вставить в ноздрю, делать 3 раза по 20 мин. Надеюсь, что эти рецепты кому-то помогут при лечении.

Адрес: Дубининой Зинаиде Дмитриевне, 357350, Ставропольский край, Подгорный район, ст. Ессентукская, ул. Пикетная, д. 2, кв. 18

ЗНАКОМЬТЕСЬ: ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

В газете «ЛП» нередко появляются заметки о лечении болезней при помощи яблочного уксуса. Из переписки с читателями я убедился, что лечатся они в большинстве своем уксусом промышленного происхождения. Заверяю вас, что промышленный уксус не обладает целебными свойствами, но при частом употреблении может принести вред, так как насыщен химией – красителями, ароматизаторами и пр.

Яблочный (домашний) уксус готовят из цельных яблок сладких сортов с добавлением меда (сахара). Благодаря этому в нем нет совершенно ничего, опасного для организма. Регулярное употребление этого народного средства помогает избавиться от избыточного веса, дает запас жизненной энергии, способствует нормализации деятельности всего организма.

В народной медицине яблочный уксус широко используется в первую очередь как противовоспалительное, противогрибковое и антисептическое средство. Яблочный уксус помогает и при простудных, и при кожных заболеваниях. В уксусе содержится много калия – макроэлемента, в котором весьма нуждается наш организм. Благодаря ему обеспечивается нормальная работа сердечной мышцы и поддерживается хорошее состояние нервной системы. Калий положительно влияет на состояние кожи, укрепляет сердечную мышцу и стенки сосудов.

В состав уксуса также входит макроэлемент кальций. В организме, получающем достаточное количество кальция, костные ткани укрепляются, а зубы не разрушаются.

Одним из ценных свойств яблочного (повторяю, домашнего) уксуса является его способность благоприятно воздействовать на ЖКТ при отравлениях. А в числе заболеваний, поддающихся лечению яблочным уксусом, называют ангину, ожирение, артрит, ревматизм, гипертоническую болезнь, стоматит, варикозное расширение вен, кожный зуд, грибковые заболевания, опоясывающий лишай, ожоги, ночную потливость.

Нельзя также не учитывать противопоказания к употреблению яблочного уксуса. Его не рекомендуется применять больным с язвенной болезнью желудка, хроническим гепатитом.

- Профилактическое употребление напитка, приготовленного из раствора яблочного уксуса комнатной температуры (1 ст. л. на стакан воды) с добавлением 1 ч. л. меда, стимулирует защитные силы организма, обладает общеукрепляющим действием, помогает справиться с инфекцией во время зимних эпидемий гриппа, при переохлаждениях и т.д. Лично я пью раствор 3 раза в день после еды, курс 5 дней.
- Это целебное средство эффективно при сильной усталости. В 1 стакан прохладной воды добавляю 2 ст. л. яблочного уксуса, растираю и массирую этим составом все тело.
- При усталости ног использую следующий метод: в 1 л воды развожу яблочный уксус (3 стакана) и делаю ванночки для ног.
- Для нормализации сна на ночь принимаю внутрь 2-3 ч. л. лекарственной смеси, изготовленной путем смешивания 3 ч. л. яблочного уксуса с 1 ч. л. меда.

Яблочный уксус, приготовленный в домашних условиях, отличается более высоким качеством, хорошим вкусом и целебными свойствами. От всей души желаю вам поближе познакомиться с этим чудесным продуктом – вы сами поймете, что обрели в нем надежного друга своему здоровью. А где здоровье, там и радость, и богатство.

Адрес: Каретникову Виктору Герасимовичу, 460024, г. Оренбург, ул. Чкалова, д. 2, кв. 157

ЕЩЕ РАЗ О ЛИШНЕМ ВЕСЕ

В этом письме я вновь хочу коснуться проблемы лишнего веса, от которого страдает очень много людей. Никогда у нас не было столько соблазнов в еде, как сейчас; прилавки магазинов буквально завалены лакомствами. Однако все они содержат множество вредных добавок. К тому же нарушена экология: загрязнены вода, воздух, земля. Вот в какой обстановке приходится выживать человеку!

Мне уже много лет, у меня тоже есть лишний вес, но я держу его в узде, интересуюсь литературой на тему ожирения и хочу поделиться с читателями своими наблюдениями и знаниями по этой проблеме. Может быть, вы это уже знаете, где-то читали, слышали, но повторение не повредит. Прежде всего давайте еще раз внимательно посмотрим на себя в зеркало. Есть такие особенности фигуры человека, которые невозможно изменить: большие плечи, крупные бедра и т. д. А вот второй подбородок, животик и отложения на бедрах устранить можно. Вы, конечно, неоднократно пробовали различные диеты, которыми пестрят всевозможные издания. Да, диетой можно добиться результатов. Но это требует очень большого труда и терпения. А самое печальное, что если вы возвращаетесь к обычному питанию, то набираете больший вес, чем до диеты. Наш организм умный и, остерегаясь повторений подобного стресса, начинает откладывать жир «про запас» – это надо помнить всегда.

Самый дешевый и действенный способ – это сокращение количества потребляемых калорий и объема порций. Начали.

- Встаем на весы, фиксируем вес и приступаем в работе. Сначала давайте откажемся от мучного и сладкого. Перед каждым приемом пищи выпиваем стакан холодной воды. За 2 недели этого приема вы потеряете в весе 2 кг – это вроде бы немного, но мы уже сделали первый шаг.
- Теперь попробуем уменьшить наполовину наши порции. Сначала вы будете чувствовать голод, который можно усмирить яблоком или стаканом воды, но постепенно к этому привыкнете.
- Прежде всего ограничим количество употребляемых углеводов и животных жиров, тем более не будем совмещать их. Можно есть понемногу зефир, пастилу, карамельки, макароны без масла и т. д., а вот газированные напитки, пиво, чипсы, фастфуд, жареные пирожки, молочные каши с маслом – нет. А если вы

сегодня съели жареное мясо, то углеводы отложите на завтра.

Короче, надо разумно подходить к питанию. Запрещенные продукты, если уж очень хочется, только пробуйте, то есть съедайте маленькую порцию, чтобы утолить желание. Ешьте больше овощей, которые хорошо утоляют голод. В очередной раз встав на весы, вы недосчитаетесь 3 кг, и у вас вырастут крылья. Теперь можно подумать и о калориях, то есть сократить потребление высококалорийных продуктов.

А вот сейчас о самом главном – движении.

Если у вас нет возможности посещать фитнес-клуб, бассейн, то займитесь гимнастикой дома. Это можно делать в любое время дня, только не сразу после еды. Комплекс упражнений подберите сами или обратитесь к инструктору. Попробуйте не доезжать одну остановку до работы или дома, то есть больше ходите пешком.

Дополнительно для коррекции фигуры можно употреблять различные чаи, посещать баню, сауну. И, наконец, решаем еще одну важную проблему: внешний вид.

- У вас всегда должны быть чистые, блестящие и красиво уложенные волосы. Зубы – ровные и белые, без металлических протезов и дырок вместо зубов.
- Далее, никакой «раскраски» на лице. Макияж надо не «рисовать», а делать недостатки незаметными и подчеркивать красоту.
- Теперь об обуви. Некрасиво смотрится полная женщина на высоких каблуках, когда видно, что каждый шаг ей дается с трудом и под ее весом сгибаются колени. Вам подойдет устойчивый каблук не более 5 см высотой. Стройная девушка может позволить себе неряшливость в одежде, а для полной женщины это трагедия.
- Еще одна важная деталь – одежда. Нелепо выглядят солидные женщины в трикотажных платьях и кофточках, обрисовывающих фигуру. Как говорят модельеры, если хочешь выглядеть на размер меньше – выбирай одежду на размер больше. В наше время нет недостатка в одежде. Скрывают недостатки фигуры – туники, жилеты, накидки и т. д.

И вот вы исполнили все мои пожелания. Идете ровно, чуть приподняв голову, с легкой улыбкой на лице, чтобы все видели – идет русская красавица!

Адрес: Кузьминой С.А., 241040, г. Брянск-40, ул. Мало-Озерная, д. 11, кв. 2

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОСТОЧКИ

В нынешнем году мне будет 78 лет, а с проблемами большого пальца ноги я столкнулась больше года назад. У моей мамы косточек на ногах не было – наверное, потому, что она всю жизнь ходила пусть и в некрасивой, но свободной и удобной обуви. А сейчас, в XXI веке, обувь уже не та – в основном она красивая, изящная и узкая. Поэтому сегодня и люди нашего возраста, и особенно молодежь сами «выращивают» свои косточки, хотя чувствуют боль, часто сильную. Но заменить свою обувь на удобную им сегодня очень трудно.

Итак, минимум год назад у меня начались боли в косточке на левой ноге у большого пальца и в самом пальце. Я заметила, что большой палец не сгибается, а цвет его со стороны стопы почти синий. В то же время на правой ноге все в порядке, и большой палец, как и все остальные, – белого цвета. И я сделала вывод, что во всем виновата эта самая косточка. Именно из-за нее нет нормального кровообращения в ноге, отсюда и дикая боль, и синий цвет пальца. И я решила попробовать помочь пальцу и всей левой ноге.

- На ночь и утром, проснувшись, я сгибаю и разгибаю все пальцы обеих ног минимум 30 раз, а лучше 60, то есть в течение 1 минуты. Это у меня первое упражнение (каждое утро в 4:30, когда просыпаюсь, и вечером перед сном). Делаю его, лежа на жесткой постели и невысокой подушке. Где-то через 5-6 месяцев палец стал сгибаться – не так, как все остальные, но сгибаться! А потом и кожа стала белеть, синева уходит.
- Затем еще пошли изменения на самой косточке у большого пальца: она разделилась на две части (одна больше, вторая меньше). После сна на обеих косточках стали появляться красные пятнышки. Меня это вдохновило, и теперь я в любое свободное время, лежа и сидя, шевелю всеми пальцами.
- Я много читаю литературы, где описан лечебный опыт людей, и с полгода назад вычитала, что нежирный (1%) кефир лечит сердце, гипертонию и подагру. Для этого надо пить натощак и перед сном по 150-200 мл кефира. Я решила, что мне это тоже поможет, и лечусь кефиром.

Сейчас я с радостью наблюдаю за своей исчезающей косточкой: она с каждым днем становится все меньше. По утрам они все с розовыми пятнышками, то есть кровь теперь хорошо циркулирует по всему телу. Наверное, это главная причина исчезновения косточки, и боль ушла – надеюсь, навсегда, так как зимой мы все носим более свободную обувь.

А еще очень важно много двигаться. Движение – это жизнь! И мой совет молодым, у кого появилась эта коварная болезнь коварной болезнью: не ждите старости. Чем раньше вы воспользуетесь таким простым методом лечения, тем здоровее и подвижнее будете в зрелом и пожилом возрасте. Просто не ленитесь.

Адрес: Колодяжной Раисе Яковлевне, 98109, Украина, Крым, г. Феодосия, ул. Челнокова, д. 62-а, кв. 159

ЦИТАТА

Бог обращается к человеку шепотом любви, если он не услышан, то голосом совести, а если человек не слышит и голоса совести, Бог обращается через рупор страданий.

С. Льюис

В МИРЕ АРОМАТОВ

Когда в течение недели ты никак не можешь справиться с насморком, то кажется, что это самая трудноизлечимая болезнь на свете.

Так было раньше, но теперь все по-другому! Расскажу по порядку. Внучка Зинаида часто болела. Все простудные заболевания у нее начинались с насморка. За ним следовал фарингит или бронхит. Как все часто болеющие дети, Зина не любила лечиться. Да и что приятного в горьких таблетках, а то и уколах? Казалось, что все так и будет всегда, но тут нам подсказали новое и приятное средство лечения. И, к счастью, положение дел изменилось!

Как только у Зины начинался насморк, то мы, не дожидаясь продолжения, начинали делать ингаляции с эфирными маслами. Сама процедура ингаляции не вызывает затруднений, ведь вдыхать замечательный аромат очень приятно.

Налить в миску горячую воду, голову и плечи накрыть полотенцем и только после этого в емкость с водой добавить 1-2 капли эфирного масла (для взрослых – 3-4 капли). Медленно и глубоко вдыхать аромат – носом или ртом. Глаза лучше закрыть. Длительность ингаляции не должна превышать 2 минут (для детей от 3 до 10 лет) и 5 минут (для детей старше 10 лет). Интервал между сеансами – 2-4 часа, в случае необходимости можно делать и через час.

Чтобы ребенок не перевернул миску с водой, надо обязательно находиться рядом. Лично я своим внучкам во время ингаляций читаю сказки.

После ингаляции не следует принимать пищу и питье в течение 30 минут. Так что позаботьтесь о том, чтобы перед началом процедуры ребенок покушал и попил. А масел, которые можно использовать для ингаляций, достаточно много. Подойдут лаванда, шалфей, пихта, эвкалипт. И не стоит лечиться каким-то одним маслом – лучше их чередовать.

Во время ингаляций мне приходилось быть рядом с внучкой. И вот к какому открытию я пришла. Масла шалфея, пихты, эвкалипта и лаванды не только оказывают антимикробное и противовоспалительное действия, но и активно влияют на нервную систему. Это так! С одной стороны, исчезает повышенная возбудимость. А с другой, ты словно наполняешься энергией, силой. Вот ведь как!

И теперь после работы, придя домой уставшей и разбитой, для приведения себя в чувство я частенько пользуюсь ароматерапией. Залью в аромалампу несколько капель указанных масел (особенно мне по душе лаванда!) и наслаждаюсь приятными запахами. И вскоре настроение улучшается, появляются бодрость и желание что-то делать по дому. Кстати, и давление нормализуется (я – гипотоник!) – не раз тонометр подтверждал это!

Кукова Е.М., г. Тула

ГОЛУБАЯ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА ГЛИНА

Моя сестра увлекалась народными танцами – сначала занималась в кружке при школе, затем – во дворце культуры. Тренировалась по многу часов в день. Как она выдерживала такие нагрузки, я даже не представляю!

А потом Дина поступила в институт, вышла замуж, родила малышку и о танцах уже не вспоминала. И вот тут-то и начались у нее проблемы с ногами – икры и бедра покрылись паутинками и сеточками, в некоторых местах образовались огромные узлы. Много лекарств, кремов да бальзамов она перепробовала, а потом перешла на народные методы. Особо нахваливала рецепты с применением голубой глины. Я и сама пробовала – глина действительно очень быстро снимает жар и боль с воспаленного венозного узла. Кроме того, был и еще один интересный момент. Когда я делала на ноги примочки с глиной, то смесь попадала и на те участки кожи, на которых были растяжки. Через несколько процедур они стали менее заметными. Удивительно, но факт!

- Взять 1 ст. л. коры дуба и 1 ст. л. коры конского каштана, измельчить в кофемолке. Смешать порошок коры с 5 ст. л. глины, развести теплой водой до консистенции густой сметаны. Обмазать смесью ноги тонким слоем. Прикрыть двумя влажными тряпочками и обернуть махровым полотенцем. Ставить 4-5 примочек подряд в день.
- Если вены сильно воспалены, то поможет такая смесь: смешайте 2 ст. л. порошка глины с 1 ст. л. уксуса, прибавьте простокваши и несколько капель йода.

Желаю всего доброго.

Барсучкова Анна, г. Енисейск

ТАЙНЫ ЦВЕТОЧНОЙ ПЫЛЬЦЫ

У меня после гриппа анализы крови были плохими. Для увеличения количества эритроцитов и повышения уровня гемоглобина мне посоветовали принимать цветочную пыльцу. И я пошел на поправку!

В 1 л теплой кипяченой воды растворить 200 мл меда, при непрерывном помешивании добавить 50 г цветочной пыльцы. Полученную смесь оставить на 4-5 дней при комнатной температуре. Настой употреблять по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Курс – 20 дней. При необходимости через 10 дней курс повторить.

Через месяц сделал анализы крови. Все показатели – в норме. И еще один положительный момент после лечения цветочной пыльцой – перестал болеть желудок, хотя был хронический гастрит с пониженной кислотностью. Но обследоваться я не стал – уж больно неприятная процедура! Да и не нужны мне медицинские заключения, не болит – и слава Богу! А причину перемен я знаю!

И еще хочу добавить: поскольку пыльца обладает тонизирующими свойствами, то в вечернее время ее надо применять за 2-3 часа до сна.

Денисюк Дмитрий Олегович, г. Астрахань



ТВОРЧЕСТВО ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Мой любимый актер Владимир Зельдин – живой пример долголетия, в том числе творческого. В свои почти 97 лет он отлично выглядит и находится в хорошей физической форме.

Среди творческих людей – артистов, художников, композиторов – немало долгожителей. Ученые давно пришли к выводу, что творчество продлевает период мозговой активности, а стало быть и жизнь. Уже много раз я слышал, что пожилым людям рекомендуется постоянно тренировать мозг. Полезно, например, учить стихи, разгадывать кроссворды. Но все-таки самый верный залог умственного долголетия – творчество. Это не означает, что всем надо сочинять музыку или писать картины. Каждый может найти себе дело по душе. Например, вязание, шитье или любое другое рукоделие. А я на старости лет увлекся резьбой по дереву.

От родителей мне достался старенький домик на Вологодчине, в котором провожу все свободное время. Когда настала необходимость ремонтировать дом, ставни и наличники не захотелось менять на простые. Старые от времени рассыпались в труху, но изначально они были резными. С этого и началось мое пристрастие к резьбе – путь к новому образу жизни. Режим полностью изменился, поскольку работы прибавилось.

Иногда я хожу по окрестностям и собираю пни, коряги. Непроизвольно стал замечать в каждой из них почти готовые образы, скульптуры, которые надо лишь чуть-чуть подправить. Появилось желание все изменить сначала в доме, потом во дворе, палисаднике. Друзья и знакомые на первых порах с недоверием относились к моим рассказам о домашнем творчестве. Но со временем они сами смогли увидеть, как преобразилась усадьба. А я уже не могу остановиться. В мастерской ждут-дожидаются своей очереди многочисленные заготовки для новых поделок. И ведь действительно, постоянно работает мозг! В голову приходят все новые и новые задумки, роятся планы по их осуществлению.

Работа с деревом – это наслаждение. И настроение всегда превосходное. Когда ты в таком состоянии, никакие болезни уже не берут, а стареть просто некогда.

Фадеев Александр Викторович, г. Вологда

КАЖДЫЙ ДЕНЬ – ПОДАРОК СУДЬБЫ

Только в нашей стране принято считать выход на пенсию концом жизни. Несмотря на то что у нас самые молодые в мире пенсионеры! Но это еще полбеды. Гораздо хуже то, что сами люди начинают себя хоронить.

Почти все наши пенсионеры «доживают» отпущенный им срок. Нигде в мире нет такого отношения ни к себе, ни к своим возможностям. Не хочу лукавить, и у меня были непростые времена, когда пришлось отказаться от работы. Но месяца через три такой жизни я поняла: надо что-то изменить и найти ежедневное занятие, помимо контроля над внуками. Я сделала самый простой шаг – записалась в кружок китайской оздоровительной гимнастики тайцзицюань. Движения в тайцзи изящные, сначала очень медленные, а польза значительная. Считается, что это уникальная система упражнений, способствующая укреплению здоровья и применимая в обыденной жизни.

Тайцзицюань развивает не только тело, но и сознание. По-разному можно относиться к восточным традициям, к философским воззрениям. Однако взять и попробовать изменить свое тело и душу к лучшему никогда не поздно. Именно так я рассуждала на первых порах. А уже через полгода даже не вспоминала о своих болячках, депрессиях, унылых мыслях о будущем. И дело не в волшебстве или секретах китайской гимнастики. Я просто наконец-то поняла, что вся моя жизнь напрямую зависит от собственного отношения к ней. Как только научилась ставить перед собой новые задачи и добиваться результатов, так сразу расширился и круг моих возможностей. В первую очередь я имею в виду здоровье.

Мы давно привыкли к фразе: «Движение – это жизнь». Настолько привыкли, что даже не вдумываемся в ее смысл. А я открыла для себя радость от физической нагрузки. Сначала стала просто приседать, прибавляя по нескольку движений каждый день, а позже начала регулярно заниматься китайской гимнастикой. Появилась гибкость в суставах, и каждый день я чувствовала себя все лучше.

А ведь именно из-за болезни мне пришлось оставить работу (еще и гипертония мешала жить). Как только положительные эмоции начали преобладать, все изменилось.

Родственники перестали меня узнавать. Они приставали с расспросами, как мне удается так хорошо выглядеть и в чем секрет позитивного отношения к жизни. А я не перестаю им говорить, что самый главный секрет – захотеть быть здоровым и счастливым человеком. И каждый день что-то делать для здоровья. Я всем говорю: «Радуйтесь жизни, природе, дарите людям улыбки! Это обязательно отразится на вашем здоровье, и в жизни многое изменится к лучшему!»

Воскобойникова Нина Ильинична, г. Пермь

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Без движения нет лечения

Без обезболивающих не могу прожить и дня. У меня некроз головки тазобедренного сустава, артроз, коксартроз, остеопороз. Несколько лет назад сломала ногу. Вставили штырь, но что-то сделали неправильно. Нога постоянно болела, а сейчас она укорочена, хожу с тросточкой. Стала болеть и здоровая нога. Предлагают срочную операцию, но она очень дорогая. Как унять всю эту боль?

Адрес: Кутенковой Анастасии Егоровне, 678820, Якутия, Томпонский улус, п. Хандыга, ул. Комсомольская, 2

Наш скелет состоит из живых клеток. Для костных тканей, как и для всех остальных, очень важно нормальное кровообращение. А при его нарушении из-за различных травм или заболеваний возможно развитие некроза (омертвления) суставов, костей. И особенно часто бывает некроз тех тканей, которые снабжаются кровью из бассейна единственной артерии. К таким проблемным зонам и относится головка бедренной кости. При нарушении кровоснабжения этой области возникает заболевание, которое называется асептический некроз головки бедренной кости. В группе риска, помимо прочих, пациенты, перенесшие травму либо операцию на тазобедренном суставе. В таких случаях полное восстановление сустава, как правило, не наступает даже после хирургического вмешательства. Но иногда удается приостановить процесс развития некроза и снять боль. Для этого с появлением первых же болей необходимо уделять себе внимание и заниматься своим здоровьем. Очень важно двигаться, заниматься лечебной физкультурой, тогда помогут и лекарства.

Самое главное в лечении и профилактике такого заболевания – работа над собой. Никакие обезболивающие или другие препараты не восстановят нормальный кровоток в области пораженного сустава, если больной жалеет себя. После перелома вы перегрузили здоровую ногу. За счет перегрузки возник спазм, и ваш мозг заблокировал движения, чтобы снизить боль. Поэтому произошел застой в тканях и началось активное разрушение кости. Чтобы улучшить состояние, советую вам получить у врача рецепты на лекарства (хондропротекторы, сосудорасширяющие) и витамины. Если нет противопоказаний по состоянию здоровья, возьмите у терапевта и направление на физиотерапию (магнит, электрофорез, дарсонваль). А самое главное – лечебная физкультура с дозированным специальным массажем.

Трав, которые могут быть полезны при вашем заболевании, совсем немного. Например, белокопытень. Есть несколько его видов, и все они лечебные (в том числе декоративные). Возьмите листья – свежие или сухие, но цельные. С вечера оберните их влажной тканью, а затем прикладывайте к больному суставу на 30-40 минут, как компресс. Белокопытень обезболивает и расширяет сосуды.

Также можете приготовить настойку из его свежих корней. Белые гладкие корни надо нарезать на кусочки размером 1-2 см. Взять 2 полные пригоршни, засыпать в литровую банку и залить 0,5 л водки. Хорошо бы перед заливкой потолочь корешки толкушкой, чтобы они дали сок. Каждый день встряхивать, настаивать 14 дней, затем процедить. Пить по 40 капель 2 раза в день, в обед и на ночь, запивая простоквашей.

Вам полезен и топинамбур. Его листья и цветки сушат для приготовления лечебных ванн. Надо взять полулитровую баночку сухого сырья и залить кипятком в трехлитровой кастрюле. Настаивать, укутав, 1 час. Набрать в ванну воду (температура 37°) и влить настой. Принимать такую ванну по 15-20 минут через день, лучше на ночь. Всего 15-20 процедур. Травяной жмых не выбрасывайте. Его можно использовать для утренних компрессов. Подогрев жмых до 40°, прикладывайте его к больному месту на 20 минут, сверху – теплую ткань. После процедуры лучше полежать 1 час.

Также рекомендую компрессы на больное место с листьями девясила (2-3 на процедуру) и живокости (ядовита, будьте осторожны!). Если брать свежие листья, то лучше прогладить их утюгом через тряпочку, чтобы они стали мягкими. Сухие замачивать с вечера. Держать компресс 20 минут, делать через день.

Помните, что без лечебной гимнастики и самомассажа травы дают слабый эффект.

Варикоз пищевода

В деревне, где я родилась, живет моя родственница. У них с мужем хозяйство, большой огород. Родственница страдает варикозным расширением вен пищевода. Она такая добрая, всем помогает, и мне тоже очень хочется ей помочь. Врачи советуют ограничить физическую нагрузку, а в деревне без работы не обойтись. Пожалуйста, расскажите о варикозе пищевода.

Адрес: Даниловой Валентине Архиповне, 429336, Чувашия, г. Канаш, Восточный р-н, д. 7, кв. 75

Уважаемая Валентина Архиповна, варикоз пищевода – серьезное расстройство, при котором нарушен отток крови из вен пищевода. Причин может быть несколько, и среди них различные хронические заболевания. Но чаще всего эта болезнь связана с портальной гипертензией,

повышенным давлением в вене, которая идет к печени. Из-за плохого оттока крови вены пищевода начинают расширяться, извиваться и удлиняться, образуя узлы (варикоз). При портальном застое давление увеличивается в 2-4 раза, и поэтому могут быть венозные выпячивания в пищевод с реальной угрозой разрыва.

Очень опасны резкие колебания давления. Из-за них могут разорваться истонченные стенки расширенной вены пищевода и возникнет кровотечение. Нередко такое происходит после переедания или физического напряжения. Но может случиться и во сне, когда усиливается приток крови к органам пищеварения и увеличивается внутрибрюшное давление. Кровотечения из сосудов пищевода возникают и на фоне других заболеваний. Например, эрозивного гастрита, холецистита, желчнокаменной болезни.

Расширение вен пищевода может годами протекать бессимптомно или «маскироваться» под видом сопутствующих заболеваний. Обычно больные жалуются на тяжесть за грудиной, отрыжку, жжение, изжогу. Все это – симптомы сопутствующего варикозу застойного эзофагита, при котором происходит заброс кислого содержимого в пищевод. А следовательно, идет ожог слизистой пищевода. В итоге со временем она истончается, становится легко ранимой. Да еще варикозные узлы, которые ее растягивают... Поэтому даже при незначительной нагрузке может быть тяжелое осложнение – кровотечение из узлов. Тогда уже приходится принимать срочные меры, и лечение чаще всего назначается хирургическое. Если при этом узлы очень велики, а сосудистая стенка слабая, то кровотечение обильное, и остановить его трудно.

Но иногда лопается не крупный сосуд. При сосудистой недостаточности чаще страдают мелкие сосуды, и кровотечения не видно. Но тяжесть за грудиной возрастает от сдавливания окружающих тканей, и кровопотеря все равно происходит. Поэтому в первую очередь следует укреплять сосудистые стенки. То есть лечение должно быть направлено на устранение угрозы кровотечения. Надо лечить и сопутствующие заболевания, и заниматься профилактикой рефлюкс-эзофагита.

Таким больным рекомендуется дробное питание – 5-6 раз в день небольшими порциями. Еда должна быть легкоусвояемой, хорошо обработанной. Важно соблюдать режим труда и отдыха. Надо думать, что мы делаем. Тяжести не таскать, а катить, причем не все сразу! Всех дел не переделаешь.

Необходимо следить за работой кишечника и принимать желчегонные травы, чтобы усилить обменные процессы в печени и ускорить выведение желчи. В данном случае хороша софора японская: 1 ст. л. цветков на 1 стакан кипятка, пить 3-4 раза в день 2-3 месяца. Растение укрепляет стенки сосудов, так как содержит много витамина РР, и является хорошим желчегонным. Укрепляют сосуды и дают желчегонный эффект шиповник и красная рябина: 1 ст. л. на 0,5 л воды, кипятить 5 минут, пить в течение дня по 1/2 стакана теплого отвара.

Есть и аптечные средства. Например, капли из цветков каштана или настойка прополиса (30 капель в день на стакан воды). Также рекомендую смесь жидких экстрактов ромашки, ноготков (календулы) и тысячелистника по 10-15 капель на 1/2 стакана. Пить в теплом виде 3-4 раза в день по 1-2 месяца.

Заболевание никуда не денется, и надо научиться жить с ним, а значит, беречь себя.

Если мужу хочется мела

Меня волнует здоровье мужа. Ему 44 года, к врачам не ходит, есть пивной живот. В последнее время просто «напал» на мел. Покупает его упаковками по 100 штук и ест. Говорит, что ничего у него не болит. Хочет мела – и все. А еще у него изредка стал появляться кал черного цвета. Запоров не бывает, даже наоборот. Это сигналы какого-то заболевания?

Соколова С.В., г. Курган

Замечено, что при некоторых заболеваниях возникают новые пищевые пристрастия. О чем они говорят? Чрезмерная тяга к определенным продуктам свидетельствует о том, что организму не хватает каких-то веществ. Не будем рассматривать случаи, когда хочется чего-то несъедобного наподобие земли, бумаги или стекла. Это уже относится скорее к области психиатрии. А вот тяга к мелу нередко наблюдается у беременных, детей и подростков. Она свидетельствует о недостатке в организме кальция и витамина D при формировании костной системы. Стоит добавить в рацион беременной или ребенка рыбу, молочные продукты, как интерес к мелу исчезает. Но ваше письмо наводит на мысли о том, что у мужчины есть проблемы с пищеварительной системой. Пивной животик, да еще кал черного цвета... Возможно, идет подкровление в верхних отделах пищеварительного тракта. Гемоглобин крови содержит железо, которое, окисляясь, и окрашивает каловые массы в черный цвет. Надо бы вашему мужу сдать анализ кала на скрытую кровь и еще сделать клинический анализ крови.

При капельной (медленной) потере крови больной не жалуется на симптомы анемии. Но организм все же включает защитные (резервные) силы, чтобы справиться с недостатком железа. Тогда человека привлекают запахи известки, сырости, керосина, ацетона, гуталина. Может появиться и пристрастие к мелу. Иногда в подобных случаях бывают жалобы на недержание мочи, усиливается ночной энурез. Кожа становится бледноватой, с сероватым отливом, ладони и подошвы бледно-желтушные. Нередко наблюдаются субфебрильная температура, атрофия слизистой оболочки языка.

Не исключено, что пристрастие к мелу у вашего мужа связано и с потерей вкусовых ощущений. На языке находится 9000 вкусовых рецепторов, и самая лучшая температура для них – около 24°. Но мы ведь любим все с пылу, с жару. Вот многие люди и теряют с возрастом 50% вкусовых ощущений. Поэтому мы и говорим, что в детстве малина была слаще.

Когда тяжело заболела моя 75-летняя тетка Нина, родная мамина сестра, срочно пришлось вызывать из Херсона третью сестру, тетю Полю. Ведь мама сама уже несколько лет была парализована, я разрывалась между ней и работой, так что никак не могла ухаживать еще и за беспомощной Ниной. Из трех сестер Поля была младшей и самой боевой, совсем не похожей на мою маму и тетю Нину – всегда робких, тихих и незаметных.

Как птицы небесные

Лицом и характером Поля пошла в отца-красноармейца, моего деда. В Отечественную, когда ей только исполнилось 16, она уже была медсестрой в партизанском отряде. Там же встретила свою единственную любовь и, не успев по-настоящему стать женой, сделалась вдовой. Замуж она так и не вышла, всю жизнь прожила в Херсоне, работала на заводе. К нам приезжала каждый год в гости, но перебираться в Москву не соглашалась. А вот теперь нужда заставила ее стать москвичкой, чтобы ходить за больной сестрой.

Через полгода московской жизни приезжает Поля к нам домой и, глядя мне прямо в глаза, сообщает, что у нее обнаружили рак матки. Я чуть со стула не упала. В голове билась гадкая эгоистичная мысль: «Как я буду одна с ними со всеми?» Но тетя Поля, словно угадав мое смятение, тихо и твердо сказала: «Пока сестер не похороню, сама не слягу, не бойся». Тут уж я не выдержала и разрыдалась. «Да откуда же вы, тетя, знаете, что будет завтра?» А она только усмехнулась и на ходу через плечо мне бросила: «А как птицы небесные...» – и дальше про то, что если жить в согласии с природой и ее биоритмами, как птицы, то никакая хворь тебя не прошибет. Я только горько посмеялась.

Но прошел месяц, другой, третий, а тетя Поля больше не жаловалась, по телефону говорила, что все отлично, лечение идет нормально. «Вот на облучение хожу, скоро химию начну делать, травы разные завариваю себе. И пью соки – капустный да свекольный, по два стакана в день». Я слушаю и рыдаю в трубку, а она то смеется надо мной, то стыдить начнет за мои слезы и все повторяет: а как же птицы небесные?

Но тут наступило ухудшение у мамы, и в два месяца ее не стало. Когда тетя Поля пришла на похороны, я не узнала ее. Худущая, с иссиня-черными кругами под глазами, желтая кожа и лысый череп под черной соломенной шляпкой с вуалью, скрывающей лицо. Полю шатало от слабости, она старалась все время сесть, и только ее глаза смотрели по-прежнему весело, беспечно и даже с каким-то вызовом. На поминках я подсела к ней и, видимо, захмелев от двух рюмок водки, выпитых с горя, спросила ее: «Что же вы, тетя, совсем не боитесь смерти?» А она пристально так посмотрела на меня своим особенным взглядом и вновь что-то сказала про птиц небесных: а они разве боятся, что ли? Вот дались ей эти птицы, подумала я, но вслух ничего не сказала, не желая обидеть.

На похоронах я внезапно вспомнила обещание, данное мне тетей Полей – «Пока не похороню сестер, не слягу», и волна страха за нее обдала меня с головы до ног. Я кинулась к Поле и закричала, не помня себя: «Тетя, не умирайте, не умирайте!» Но она, сникнув, как шарик, из которого выпустили воздух, тихо плакала у свежей могилы.

Потом тетя Поля уехала к себе в Херсон, несмотря на все мои мольбы. «Умирать в одиночестве», – подумала я и стала с трепетом ждать известия о ее кончине. Но так и не дождавшись, в конце августа поехала к ней в Херсон. Я знала, что она продолжает бороться, но была абсолютно поражена, когда к моему вагону буквально подбежала – нет, не старушка, а этакая спортсменка в годах, в розовом с белым спортивном костюме, кроссовках и с задорным седым ежиком на голове. Она лихо подпрыгнула и повисла у меня на шее. Я даже не стала спрашивать про здоровье – и так все было ясно без слов.

Месяц я прожила у тети Поли в Херсоне, и уже на практике смогла увидеть, как живут «птицы небесные». Во-первых, вставали мы каждый день ровно в 4:30 утра и независимо от погоды шли, точнее, бежали неспешной рысцой купаться на Днепр. Сначала я пыталась бунтовать, но пережив несколько раз восход солнца над Днепром, сама вскидывалась в кровати раньше будильника и первой стремилась окунуться в теплую ласковую днепровскую воду. К моему удивлению, были мы там не одни. Оказалось, что тетя Поля сумела заразить своими идеями жизни в согласии с биоритмами еще нескольких старушек. Они тоже справились со своими болезнями и выглядели такими же бодрыми и жизнерадостными.

Спать мы ложились с петухами, то есть в 8:30 вечера. Ели так называемую живую еду – в основном сырые или слегка пропаренные овощи и фрукты, а каши, замоченные с вечера, только доводили до кипения. Кроме того, я узнала, что есть нужно не только петрушку и укроп с сельдереем, но и всякие другие растения. Например, салат из одуванчиков, или цветочков календулы, или лепестков розы. Пила тетя только овощные соки или теплые фруктовые отвары со всякими пряностями. Но самое главное условие жизни по «небесному» уставу – это никогда не мучиться думами о завтрашнем дне. Что он принесет – то и будет, и за все спасибо! И оказывается, что когда так легко и радостно на сердце, то болезни действительно отступают. Тетя моя живет и здравствует, хотя с той поры минуло уже десять лет. А я каждый год в конце лета приезжаю к ней в Херсон, чтобы пожить как «птицы небесные».

Федотова Зоя Дмитриевна,
г. Москва

ТЫ ТАКАЯ ОДНА

Очень благодарны редакции «Лечебных писем» за лирику. В последнем номере стихотворение Галкиной Софии Алексеевны «Осень» так и просится стать нашей осенней песней, где «сердце так просит тепла».

Если найдется местечко, поместите, пожалуйста, коротенькое стихотворение нашего земляка Леонида Мирошниченко из станицы Крыловской о вечном, о любви.

Ты такая одна, как луна, как весна,
Как сердечко в груди, что стучится.
Не могу объяснить, как же ты мне нужна,
Жить тобою, дышать и гордиться.
Ты нужна мне всегда, как цветку мотылек,
Как земле пересохшей дождинка,
Как под солнцем палящим водицы глоток,
Сердца ты моего половинка.

О нас: нам с мужем еще по 74, родили одну дочку и двоих сыночков, имеем пятерых внуков и одну внучку, одну правнучку и двоих правнуков. Золотую свадьбу отменили из-за болезни супруга – «жениха», а вот «невесту» сфотографировала невесточка Ирина, шлю вам на добрую память.

Адрес: Касьян Асе Григорьевне, 350027, г. Краснодар, ул. Атамана Лысенко, д. 2



СИЛА ЛЮБВИ

Любовь исцеляет и дает огромную силу, стимул жизни и неизмеримое желание творить добро. Поэтому любви желает каждый. Испытывать ее – значит получить Божий дар.

Любовь чудотворна по своей сути. Поэтому сила любви велика, и каждый стремится ее познать. Когда сердце любит, душа радуется, и болезни проходят сами собой. Дарите любовь близким и родным, храните ее в своем сердце, любите и будьте любимы! Творения любви прекрасны. А вот и стишок про любовь – сама сочинила.

Блаженная гармония любви!
Повсюду только миражи,
Все неизвестно, всюду тайна.
Забавы разные, пирушки –
Стоит бокал, но нет подружки...
Я так хочу, чтоб все любили
И с нежностью боготворили!

Адрес: Пигасовой Марии, 614540, Пермская обл., с. Нижний Пальник, ул. Садовая, 18-2

О СЧАСТЬЕ

Напечатайте, пожалуйста, мое стихотворение о счастье.

Я часто думаю о счастье личном,
Ропщу, что ходит стороной,
А если подумать, поразмыслить,
Оно ведь рядом, оно со мной.
Взойдет ли солнце – я его увижу,
Раздастся где-то голос – я услышу,
Имею сына, дочь, над головою крышу,
Вот Бог послал мне счастье, правнук
у меня.
Мне лет прилично, но ноги меня носят,
А руки хоть не золото, но все ж,
А если этого всего лишиться,
То что такое счастье –
сразу ты поймешь.
Спроси незрячего, в чем счастье,
Он скажет – видеть.
Глухого – слышать песен звук,
Так вот: каждый человек желает
Дожить до старости без посторонних рук!

Смирнова Нина Ивановна, г. Санкт-Петербург

ВСЕМ БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЗДОРОВЬЯ!

Читая очередной номер «Лечебных писем», мне вспомнился стих Игоря Северянина «Жалейте каждого больного». Хочу, чтобы и другие люди его знали.

Жалейте каждого больного,
Всем сердцем, всей своей душой,
И не считайте за чужого,
Какой бы ни был он чужой.
Пусть к вам потянется калека,
Как к доброй матери дитя,
Пусть в человеке человека
Увидит, сердцем к вам летя.
И, обнадежив безнадежность,
Все возлюбив и все простив,
Такую проявите нежность,
Чтоб умирающий стал жив!
И будет радостна вам снова
Вся эта грустная земля...
Жалейте каждого больного,
Ему сочувственно внемля.

Конечно, хочется помочь людям, но возможности ограничены. Да и возраст наш тоже говорит о чем то. Желаю всем читателям душевного покоя и удачи, побольше радостных и светлых дней, семейного благополучия и здоровья!

Адрес: Вахрушевой Е.Н., Башкортостан, г. Нефтекамск, тел. 8 (34783) 4-76-83

ОСЕНЬ ЖИЗНИ

Осень моя долгожданна,
Тебе лишь одной
Посвящаю стихи.
Вновь сердце мое
Откровения просит,
Рождаются мысли, штрихи.
Осень, в душе ты желанна,
Бесценны богатства твои.
Мне милы дожди и туманы,
И листьев шуршащих ковры.
Тоскую по милой сторонке,
Мне снится деревня, детдом,
Где шепчутся с ветром
Березы и клены
В убранстве своем золотом.
Где с девушкой милой бродил я,
И полнилась грустью душа.
Дул ветер неласково, стыло,
Листву под ногами круша.
Даже в дни увяданья природы
Душа молодеет моя.
Меня годы не могут состарить,
Потому что люблю я тебя.
Ноябрь веет прохладой,
Ветер срывает листву.
Птицы на юг улетают,
Прощальные песни поют.

Адрес: Швидко Виктору Ивановичу, 410064, г. Саратов, ул. Перспективная, д. 23, кв. 15

Сосна – лесная



В любое время года прекрасна величественная сосна! И круглый год можно использовать лекарства, которые она дарит людям. Ведущая нашей рубрики К.И. Доронина расскажет вам, как лечиться ее хвоей, молоденькими почками, чудесной смолой живицей.

ПОСЛЕ ГРИППА

Зимой в лесу моего детства сосны были украшены таким белым снегом, словно облака отдыхали на их кронах. А молодая сосновая поросль напоминала мохнатых медвежат. С ароматным сосновым лесом, моим приютом, связано много воспоминаний. Под сенью его деревьев всегда так тихо и благостно! Но не только своей чарующей красотой радовал лес. Он приходил на помощь тем, для кого жизнь становилась невыносимой из-за болезненных страданий, кому вынесли страшный приговор...

Вот, например, Катенька – девочка с копной рыжих волос и синими, как небо, огромными глазами. Единственный ребенок уже немолодых супругов. Отец – инвалид войны с деревянным протезом, наш школьный учитель. Мама Кати продавала хлеб. Ребенок заболел в 3 года обыкновенным гриппом. Вроде бы девочка стала уже выздоравливать, но вдруг ночью забилась в судорогах. Когда врачи в больнице вывели ее из этого состояния, Катенька, проснувшись после снотворных и успокоительных, не узнала своих родителей и пыталась от них спрятаться. Она не узнавала никого и не радовалась ничему, превратившись в полугодовалого несмышленыша. Только качалась взад-вперед... Казалось, девочка напрочь забыла все, что было с ней до болезни. Ни одного членораздельного звука, только звериный вой. Доктора с сожалением констатировали: мозг ребенка стал как чистая бумага. Трудный и весьма необычный случай. Даже точного диагноза не смогли поставить. После долгих исследований, бесчисленных консилиумов Катеньку привезли домой. Дом их стоял на пригорке, а под высоким глинистым берегом протекала небольшая речка. С ранней весны, как только пробивались из-под снега первые цветы, дети несли их Кате. С ней играли, как с бессловесной куклой. И, конечно же, каждый получал свою краюху душистого хлеба. Ведь тетя Маня, Катина мама, была главной в нашем поселке – она заведовала хлебом! А в очереди за ним надо было простоять целую ночь, и то давали по буханке в одни руки. Кто его знает, что стало бы с девочкой, если бы однажды не пришел на берег речки седой как лунь старый художник.

СТАРЫЙ ВОЕННЫЙ ФЕЛЬДШЕР

Никто не знал этого человека. Он недавно приехал из столицы и снял квартиру, объяснив, что решил рисовать места, где проходило Брусиловское сражение. И сразу же стал небожителем для местной детворы. Проводя за мольбертом целые дни, если позволяла погода, он рассказывал так много интересного, что ребятишки не отходили от него ни на шаг.

И вот он увидел в коляске Катеньку. Тетя Маня доверяла ребятам свою девчушку. Старый художник внимательно осмотрел ребенка. Снял рубашечку и прощупал каждую косточку на спине, груди, голове. Катенька не противилась этому и, как всегда, была такой безучастной, будто все происходило не с ней. Только монотонно и тихо выла, пуская слюни, и смотрела в одну точку. В тот же вечер старый художник посетил родителей больной девочки. Оказалось, что он служил военным фельдшером еще в Первую мировую войну, а с 1941 года был в партизанском отряде. Имелись и награды за доблесть. Звали его Петр Михеевич Рязанов.

Петр Михеевич спросил тетю Маню, не помнит ли она о какой-нибудь травме перед гриппом. Мол, болезнь приключилась с Катенькой из-за ушиба позвоночника, и в этом месте (он указал точное место) идет воспалительный процесс. Тетя Маня вспомнила, что, перед тем как заболеть гриппом, Катенька каталась на качелях. Она раскачалась очень высоко и, не удержавшись, соскользнула на землю. Дубовая доска качелей ударила ее по спине. Девочка немного похныкала, прибежала домой и сразу же – в постельку. Уснула, а через два дня – температура 40°. Петр Михеевич уверил родителей Катеньки, что вылечит ребенка. Но для этого необходимы живичное масло, хвойные сосновые ванны, медовый настой сосновых шишек и лечение позвоночника ребенка, которое он будет проводить сам.

Конечно же, Петр Михеевич появился в нашем лесном бараке. Встретились две родственные души – моя бабушка Елена и старый военный фельдшер. Гутарили всю ночь во дворе. Подвешенные на металлическом шесте сосновые ветки, объятые пламенем, роняли на противень темную густую смолу. Собирали мы ее в глиняный горшок и смешивали пополам с барсучьим жиром. Насобирали много. Благо у нас в подвале еще с прошлого лета настаивались в огромной крынке зеленые сосновые шишечки в меду диких пчел. И началось лечение Кати.

ЛЕЧЕНИЕ И ЧУДО ИСЦЕЛЕНИЯ

Ребятишки обрезали лапник (нижние ветки) в сосновых посадках и вязанками носили к дому Катеньки для ванн, которые она принимала через день. Лежала девчушка в ароматной, теплой хвое по полчаса. Молодые ветки заливали кипятком и настаивали 12 часов. Ведро веток на ведро ключевой воды. Затем настой подогревали и держали в нем ребенка, обернутого в льняную простынку. Кате,

королева

по-видимому, процедура очень понравилась. Она уже не выла, а через 10 дней глазенки ее заблестели. Даже что-то вроде улыбки появилось на ее губах.

Еще разгоряченную после хвойной ванны девочку Петр Михеевич растирал живичным маслом. На область всего позвоночника он накладывал пластырь – невыделанную заячью шкурку (мездру), которую смазывал сосновой живицей, распаренной в козьем молоке. А днем перед каждой едой девочке давали по 1 ч. л. сока из зеленых сосновых шишек, настоянных на меду. Катя носила «шапочку» из льняной ткани с живой хвоей, пропущенной через мясорубку и смешанной пополам с натертой сырой картошкой.

И случилось чудо: через 3 месяца Катенька пришла в себя и даже вспомнила все, что было с ней до болезни. Петр Михеевич уехал в столицу через полгода и очень часто писал моей бабушке письма.

ДРЕВНЕЙШЕЕ ЛЕКАРСТВЕННОЕ РАСТЕНИЕ

А теперь поговорим о возможностях использования сосновых снадобий. Сосна – древнейшее лекарственное растение. Об этом было известно в Древнем Египте, Греции, Риме.

Сосновую смолу (живицу) издавна применяли для лечения простудных заболеваний. При затяжном кашле, а также геморрое принимают по 1-2 горошины очищенной живицы.

Еще знаменитый философ и врач Авиценна утверждал, что дым от сжигания сосны полезен для глаз. Он препятствует слезотечению, лечит язвы и улучшает зрение. Внутреннее употребление настоя сосновой хвои рекомендуется для профилактики и лечения цинги. А при расстройствах нервной или сердечно-сосудистой системы экстракт сосновой хвои с солью используют для ванн.

Снадобья из сосновых почек люди издавна используют как отхаркивающие, дезинфицирующее, мочегонное и желчегонное средство. В почках содержатся целебная смола, эфирное масло, горькие и дубильные вещества, а также аскорбиновая кислота и много минеральных солей. Поэтому отвар из них хорошо помогает при воспалениях дыхательных путей. Его пьют при трахеитах и инфекционных ларингитах, бронхитах, инфекционном хроническом воспалении легких. Сосновые почки входят в состав грудного чая. А кроме того, их используют для лечения ревматизма, подагры, почечнокаменной болезни, водянки, воспаления желчного пузыря и для очищения крови.

Очень полезен сосновый мед, приготовленный из свежих почек. Его принимают от кашля и как источник витамина С.

Применяют почки сосны и наружно: при воспалительных заболеваниях дыхательных путей – для ингаляций; при кольпитах и дисплазии шейки матки – для ванночек и спринцеваний; при ревматизме и кожных заболеваниях – для ванн.

Но есть и противопоказания к приему сосновых лекарств. Это острый нефрит, нефроз, амилоидоз, беременность.

ДЛЯ ЛЕГКИХ И БРОНХОВ

• При туберкулезе легких пьют настойку на меду из незрелых шишек сосны: 100 г шишек залить 0,5 л водки, добавить 1 стакан меда, закрыть и настоять 3 недели. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Детская доза в 2 раза меньше.

• Если кому-то нельзя алкоголь, то используют настой, приготовленный только на меду: 200 г шишек смешать пополам с медом, настоять 3 недели и принимать так же.

• Помогает при туберкулезе и водный настой из незрелых шишек сосны: 200 г сырья залить 1 л кипятка, настоять ночь и пить по 0,5 стакана через 1 час после еды.

• При гнилостных бронхитах, воспалительных заболеваниях легких и других болезнях дыхательных путей как противомикробное и облегчающее дыхание средство рекомендуются ингаляции со скипидаром (его тоже получают из соснового сырья). На 1 стакан горячей воды – 15 капель скипидара. Вдыхать по 5 минут 3 раза в день.

А сосновую живицу (смолу) в народе используют при лечении катаров, язв и даже рака желудка. Употребляют ее по горошине во время еды.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

• При воспалениях мочевого пузыря и задержке мочи, бронхитах, воспалениях верхних дыхательных путей, ларингитах и фарингитах принимают внутрь отвар сосновых почек. Берут 1 ст. л. сырья, заливают стаканом кипятка, настаивают ночь, процеживают и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день через час после еды. Для детей доза в 2 раза меньше.

• Наружно при фурункулезе применяют сосновую смолу (живицу). На пораженные места наливают разогретую до 40° живицу, сверху – бинт. Меняют повязку несколько раз в течение 2–3 суток лечения. При этом каждый раз промывают рану спиртом или перекисью водорода. Если смола сухая, ее можно растворить в спирте: перебрать, сложить в стеклянную баночку и залить спиртом так, чтобы его уровень был на 1 см выше сырья. Через несколько дней смола растворится.

• А вот золотой рецепт профессора Ефимова. Это лекарство от радиации и для выведения шлаков. Надо взять 30–50 г сосновой хвои (лучше с концевых веточек) и залить в эмалированной посуде 2 л воды. Добавить 1 ст. л. измельченной луковой шелухи и 1 ч. л. мелко нарезанного корня солодки. Кипятить на слабом огне 20 минут. Затем добавить 2 ст. л. размятых плодов шиповника и кипятить еще полминуты. Отвар укутать или налить в термос на 10–12 часов, а затем процедить. В течение 48 часов надо постепенно выпить примерно 5 л отвара. Рецепт помогает предупредить не только лучевую болезнь, но и многие другие.

• От болей в пояснице и суставах, радикулита народная медицина рекомендует прикладывать к пояснице распаренные свежие сосновые опилки, завернутые в марлю. Обычно их держат всю ночь.

ЧИСТИМ МИНДАЛИНЫ И НЕ БОЛЕЕМ

Многие из нас сейчас увлекаются очищением организма. Мы чистим печень, кишечник, почки, эти органы кажутся нам важными и особо нуждающимися в уходе. Но есть в нашем организме и более скромные, но не менее важные органы. И сейчас, в преддверии сезона простуд, я хочу рассказать об очищении миндалин.

Природа предусмотрела миндалины как защитное сооружение на пути проникновения в организм различных инфекций, но иногда защита дает сбой. В литературе описано более 80 заболеваний, так или иначе связанных с токсическим очагом, расположенным в воспаленных миндалинах: болезни лор-органов, зубов, нервной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем, позвоночника, пищеварительного тракта и многие другие. Интересно, что после удаления миндалин здоровье не всегда становится лучше.

Многие проблемы объясняются тем, что по строению миндалины напоминают губку. Впитывает «губка» все подряд: и разжиженную пищу, и микробы с бактериями. Попав в благоприятную среду, бактерии начинают интенсивно размножаться. Организм не может допустить такой экспансии и срочно пускает в ход белые клетки крови – лейкоциты, которые проникают в трубочки миндалин (лакуны) и устраивают там довольно активную битву. Погибая, участники битвы создают особые ферменты, которые как бы расплавляют ткани самих миндалин и образуют гнойные мешки. Но не все так плохо. Человек, сам того не замечая, постоянно «выжимает» забитые полости – во время глотательных движений, зевоты, напряжений мышц шеи, поворотов головы. Поэтому одним из способов прочищения миндалин и лечения горла является упражнение «Поза льва». Если интересно, можете сравнить цвет языка до и после процедуры. Разумеется, налет лучше счистить, в идеальном варианте – серебряной чайной ложкой.

Выполняется упражнение так: вдохните и задержите дыхание. Широко откройте рот, высуньте язык как можно дальше вперед и вниз к подбородку. Одновременно прижмите подбородок к грудине. Выполняйте до тех пор, насколько хватит задержки дыхания. Повторите не менее трех-пяти раз в один подход.

Кроме «Позы льва» я бы рекомендовал и другие упражнения. Особенно они полезны после удаления миндалин.

Очень простое упражнение «Колечко»: рот закрыт, кончик языка упирается в небо, поворачивается назад как можно дальше и фиксируется в этом положении – напрягаются мышцы гортани и шеи; концентрация внимания – на мышцах шеи, гортани и языке. Держать мышцы в напряжении нужно, сколько позволяет задержанное дыхание. Сделать несколько подходов. После прополоскать горло подсоленной водой.

Также благоприятно подействуют плавные повороты и наклоны головы вперед, назад и в стороны с обязательной фиксацией головы в конечной точке поворота. Такие элементы «встроены» во многие оздоровительные гимнастики. Регулярные занятия помогают избавиться от головных болей, уменьшить второй подбородок. Когда самочувствие станет лучше, миндалины можно очищать для профилактики.

А теперь расскажу о результатах. Я использую эти нехитрые приемы уже четвертый год и главным достижением считаю то, что за все это время горло у меня не разу не болело.

Потехин Игорь, г. Самара

ЗИМНИЕ ЛЕКАРСТВА

Я очень люблю зиму. Кто-то ждет не дождется теплого лета, мечтает о поездке к морю, а мне по душе снежная зима.

Не знаю, почему так получается, но даже прогулки зимой по морозцу доставляют мне больше удовольствия, чем под палящим солнцем. Но рассказать я хочу, конечно же, не только о своей любви к зиме. Просто сама я уже несколько лет использую снег с пользой для здоровья, но скорее даже не физического, в этом пока, к счастью, нет необходимости, я имею в виду здоровье психическое.

Например, у каждого в жизни бывают ситуации, когда нужно успокоиться, побыть наедине с собой, принять какое-то важное решение. Мне в таких случаях очень помогает медитация на снег. Это очень простое упражнение, доступное всем без исключения.

Сядьте поудобнее у окна так, чтобы были видны заснеженные деревья, сугробы или просто укрытая снегом крыша дома. Еще лучше, если в этот день идет снег. Смотрите, как падают снежные хлопья. Закройте глаза и представьте, как вся земля покрывается толстым теплым снежным покровом, как ей уютно под ним. Думайте о том, как накапливаются, собираются под снегом силы у земли. Представьте, как затягиваются белым покровом все черные ветки, темные крыши, черные дороги. Думайте о том, как заносит снегом все беды, неприятности и болезни. А весной их просто унесет талая вода, и от них не останется и следа. Чувство умиротворения и покоя разливается по всему телу. Ощущение свободы и легкости, свежести и новизны. Откройте глаза и снова посмотрите на белый снег. Вы почувствуете, как спадает внутреннее напряжение и проясняются мысли.

Мне это упражнение очень помогает, советую и вам попробовать. Открою еще один маленький секрет – раз в году, 19 января – в день Христова Крещения, очень хорошо провести энергетическое очищение вашего дома. Это очень просто: в этот день нужно набрать чистого снега, занести его в дом, дать растаять и обрызгать этой талой водой все комнаты, включая углы, двери, окна. После такого очищения сама атмосфера в вашем доме станет чище и спокойнее.

Снег и лед являются самыми дешевыми и самыми доступными лечебными средствами в зимнее время. Впрочем, лед можно приготовить самому и летом.

• При отечности век и появлении синяков под глазами полезно регулярно протирать кожу кубиками льда. Чтобы усилить лечебный эффект, можно замораживать не воду, а отвар петрушки или шалфея.

• Уставшим за день ногам можно помочь, если протереть их замороженным мятным настоем (1 ст. л. травы на стакан воды).

• Для прекращения приступа бронхиальной астмы часто бывает достаточно проглотить маленький кусочек льда.

• Если вы икаете и никак не можете остановиться, попробуйте глотать маленькие кусочки льда, пока икота не прекратится.

Лютикова Полина, г. Санкт-Петербург

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ШЕИ

Говорят, что издержками цивилизации стали болезни, о которых наши не совсем далекие предки ничего не слышали. Первым в списке можно поставить остеохондроз.

Мне кажется, уж с этой проблемой в наше время сталкиваются прямо со школьной скамьи. А то, что шея страдает в первую очередь – это общеизвестно. Чтобы убедиться в правоте сказанного, достаточно сделать несколько круговых движений головой. Столкнулся с этой бедой и я, мужчина в самом расцвете творческих и жизненных сил. От того, что иногда шею нельзя было повернуть от боли, часто болела и голова. Стал искать способы избавления от этой беды, откопал в литературе массу рекомендаций. Что-то сразу стал использовать, что-то мне не подходило. А однажды встретил описание массажа полотенцами: попеременно горячим и холодным. После нескольких недель состояние разительно меняется в лучшую сторону. Очень советую обязательно попробовать массаж, если вас, как и меня, замучил шейный остеохондроз. Массаж делаем так:

в любое удобное время, но лучше с утра и вечером наливаете в две посудины горячую и холодную воду. Чем больше разница температуры воды, тем лучше. Смачиваете в каждой емкости по полотенцу. Начинаете с горячего – отжав от воды, энергичными движениями полотенца растираете шею сначала поперек, затем, перекинув полотенце через одно плечо, наискосок, по очереди каждое плечо. Массируете, захватывая и шею, и область лопаток. Затем то же повторяете с холодным полотенцем. И так делаете несколько раз. Заканчивать надо всегда холодным полотенцем.

Геннадий Кондратьев, г. Москва

СЕКРЕТ ХОРОШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Моя сестра живет в Болгарии. Вышла замуж за болгарина, и уже больше десяти лет живет там. Я часто езжу в гости к ней.

Именно в Болгарии я узнала секрет хорошего пищеварения. Когда я впервые туда приехала, я была студенткой. Вид у меня был заморенный, я часто страдала от плохой работы кишечника. Свекровь моей сестры сразу обратила внимание на мой нездоровый вид. А когда узнала меня получше, взялась за мое здоровье. Она меня приучила после еды принимать по пол чайной ложки смеси:

взять поровну молотые тмин, сушеный укроп и лавровый лист. Как только чувствую вздутие в животе, принимаю один раз в день эту смесь.
Все быстро проходит.

А к продуктам, которые я плохо переношу, после которых начинается вздутие кишечника, меня научили добавлять тот же тмин, чтобы не было неприятностей. Теперь я так и делаю, уже по привычке. А на обеденном столе у меня вместо обычной соли такая смесь: 50 г морской соли, 100 г лаврового листа, столько же семян укропа, все перемолото на кофемолке. Храню в банке с завинчивающейся крышкой и по мере надобности подсыпаю в солонку. Эта смесь исцеляет болезни желудка, очищает сосуды, хорошо влияет на поджелудочную железу, а лавровый лист выводит ненужные соли из организма и рассасывает камни. Правда, у нас в семье никто этими болезнями и не страдает, потому что мы давно вместо соли употребляем полезную болгарскую смесь.

Токарева Ольга Евгеньевна, г. Тюмень

Тело знает,

В одной из недавних публикаций («ЛП» №23, 2011 г.) мы уже рассказывали о новом медицинском направлении – прикладной кинезиологии. Но на каких научных основах работает эта необычная медицина? Каковы ее методы и возможности? На эти и другие вопросы «Лечебных писем» отвечает вице-президент Российской ассоциации прикладной кинезиологии, врач общей практики, доктор остеопатии, генеральный директор Института клинической прикладной кинезиологии С.О. ПИЛЯВСКИЙ

– У любого здравомыслящего человека возникнет вопрос: откуда тело знает, что ему подходит, а что нет?

– Официальная медицина стоит на доказательных позициях. Если ты можешь сегодня доказать, что это существует, значит, оно существует, а если на данном этапе развития не можешь – то не существует. Однако возьмем самый простой пример: анализ кала на яйца глистов. Даже официальные врачи говорят, что достоверность метода – от 20-25 до 50%. А что такое 25%? Меньше, чем «есть или нет». Но этот анализ используют, и если по его результатам у пациента глистов нет, то его не лечат. У него могут быть классические симптомы, он жалуется врачам, а ему говорят: анализ не подтвердил.

Так и мышечный тест, основа прикладной кинезиологии, не относится к доказательной медицине, хотя многие исследования свидетельствуют, что он работает, он достоверен.

– Как объясняют прикладные кинезиологи реакцию тела на подносимые к телу препараты и всякие вещества?

– Все живое обладает неким излучением с уникальными, только данному объекту присущими частотами. Не только тело в целом, но и отдельные органы, ткани, клетки – все излучает определенные частоты. У больных органов или тканей частоты иные, чем у здоровых. Существует метод Фолля, который позволяет улавливать в организме все эти частоты. Несмотря на огромное количество исследований, объяснить метод Фолля мы пока не можем. Но и отрицать частоты невозможно – хотя бы потому, что на этом феномене основано использование гомеопатии, которая работает даже в высоких разведениях, где нет ни одной молекулы действующего вещества. К тому же методом Фолля подтверждено, что гомеопатия работает даже при прикладывании препарата к телу.

– А каким образом можно определить инфекционное заболевание?

– В гомеопатии существуют так называемые нозоды – препараты из инфекционных агентов или продуктов болезни (гной, слизь и т.д.). Берется, к примеру, определенная бактерия, выделенная в лабораториях, а из нее методом гомеопатического разведения готовится препарат – нозод. Используя нозоды, то есть прикладывая ампулу с препаратом к телу пациента, мы «спрашиваем» у него, есть ли в его теле такие частоты. И если эта инфекция присутствует, то тело через мышечный тест даст соответствующий ответ.

– Но ведь на земле тысячи инфекций! Сколько же надо перепробовать нозодов?

– Учтите, что 90% всех инфекционных проблем у людей вызываются довольно узким кругом инфекций, на которые у нас есть нозоды. А официальная медицина обычно вообще не определяет вид инфекции: это слишком долго и сложно. Или возьмем паразитов. Их у человека встречается 90 видов с множеством подвидов. Методом анализа кала можно определить от силы 10 из них, по слюне – 5-10 видов. Существуют методы, основанные на иммунном ответе тела, но паразиты могут прекрасно маскироваться, и ответа не будет. А у нас есть набор на 200 видов гельминтов, позволяющий выявить частоты соответствующих гельминтов в организме.

– Сергей Орестович, может ли прикладная кинезиология заменить собой официальную медицину?

– Нет, утверждать это было бы неправильным. В вопросах оказания скорой терапевтической и хирургической помощи, трансплантации органов, в медико-генетических исследованиях и целом ряде других направлений официальной медицине, бесспорно, равных нет. Однако в функциональных нарушениях гораздо лучше разбирается традиционная (не совсем правильно называемая альтернативной) медицина, одним из направлений которой с 1960-х годов является прикладная кинезиология.

– Нужно ли прикладному кинезиологу для постановки диагноза обычное обследование пациента?

– В целом ряде случаев такое обследование не только полезно, но и необходимо. Мы вовсе не стремимся к конфронтации с официальной медициной, с которой делаем общее дело. К тому же надо учитывать и психологию пациента: многим далеко не безразлично, имеют ли они документальное подтверждение своего заболевания (результаты биохимических анализов, МРТ, УЗИ) или нет. Но во многих случаях врач, занимающийся прикладной кинезиологией, может быстро и без многочисленных обследований поставить точный диагноз. А в дальнейшем, назначив небольшое количество исследований, подтвердить свои выводы.

– Как подбирают лекарства в прикладной кинезиологии?

– В официальной медицине на каждый препарат имеется протокол, что данное лекарство работает в таких-то обстоятельствах, и если врач считает, что у пациента именно такое состояние, то назначает ему этот препарат. Но препаратов много, каждый из них будет работать по-своему, а некоторые могут даже ухудшить состояние пациента, и только задним числом удается оценить, подошел ли данный препарат. А прикладной кинезиолог задает вопрос телу через мышечный тест, и тело на своем языке (посредством возникающей функциональной силы или слабости) говорит сразу: этот препарат подходит, а тот – нет.

Как его лечить



– К каким выводам о причинах болезней приводит вас ваша практика?

– Уже лет десять я занимаюсь инфекциями и считаю, что в основе почти любой поломки в организме первоначально лежит инфекция – даже если это боль в колене, то есть чисто структурная проблема, без всякого воспаления. Потому что существует связь между нашими органами и мышцами, связками, суставами, позвонками и т.д.

Бывает и аллергия чисто инфекционной природы, то же относится к аутоиммунным заболеваниям и множеству других. А началом служит инфекционный процесс, просто не уловленный лабораторными методами. Помимо бактериальных инфекций, есть еще вирусы, есть паразиты... Весной, когда высыхает грязь, достаточно подуть ветерку, как с пылью поднимается в воздух огромное количество инфекционных агентов, в том числе яйца паразитов, попадающих туда со сточными водами, фекалиями животных и т.д. И мы этим дышим! Лишь очень хорошая иммунная система может держать все инфекции под контролем.

– А каковы возможности прикладной кинезиологии в случае инфекции?

– Приведу лишь один пример из своей практики. У 9-летней девочки на фоне абсолютного здоровья начал болеть правый локтевой сустав. Педиатр и хирург поликлиники ничего не находят, анализы крови нормальные. Через 1-2 недели боли усилились, сустав начал краснеть, опухать. Врачи посылают на рентген – все нормально, кости не изменены. Начинают лечить антибиотиками. Проходят еще две недели, распухший сустав болит. Берут пункцию из сустава, находят там микоплазму, лечат, но боли настолько сильные, что ребенок пьет обезболивающие. На рентгене видны уже изменения в кости плеча, а в локтевом суставе – гнойно-некротический процесс (остеомиелит). Делают МРТ, врачи подозревают костный туберкулез, который не подтверждается, дается заключение о злокачественной опухоли... На этом фоне девочка попадает ко мне.

– И что происходит дальше?

– При тестировании я нахожу у девочки в суставе паразитов – лямблии, вегетативную форму, которая живет в 12-перстной кишке. Я назначаю всего лишь однократный прием одного аллопатического препарата от лямблий, выбранного с помощью мышечного теста из нескольких возможных. На третий день после приема препарата уменьшились боли, прошел отек. Через три недели сустав уже был нормальной формы, только подвижность ограничена – от трехмесячной болезни развилась контрактура. Массажем за месяц сняли и ее.

– Но ведь у нас в крови никто не живет. Откуда в суставе могли взяться лямблии?

– В медицине господствует взгляд, что наша кровь стерильна. На самом деле в ней много чего живет, просто никто не проводит анализ крови на «сожителей». Током крови могло занести лямблии в локтевой сустав из 12-перстной кишки, а они там были (это показал мышечный тест) и тоже исчезли после приема препарата.

Увы, этот случай не попадает в область доказательной медицины, потому что никто не сделал анализ суставной жидкости на лямблии. Врачи бы сказали, что препарат, который я назначил, точно так же мог сработать и на бактерии. Другого пациента обнаружение в кишечнике инфекции, влияющей на суставы, избавило от протезирования коленных суставов, пораженных артрозом. Артроз, конечно, не исчез, но мы убрали инфекцию, поправили позвоночник и гормональный фон – пациент похудел на 20 кг, и нагрузка на суставы снизилась.

– Как можно поправить гормональный фон, не давая человеку гормонов?

– Уровень гормонов не нарушается просто так. Но ответить на вопрос, почему железа внутренней секреции стала производить меньше (или больше) гормона, на данном уровне лабораторной техники удается редко. Поэтому основной метод в эндокринологии – заместительная терапия или подавление выработки гормонов. А мышечный тест позволяет не только установить связи между инфекцией и сильной эмоцией, стрессом, но и найти нарушенное звено в выработке гормона и восстановить работу железы, избежать назначения гормонов.

– Какая же связь между эмоциями и инфекцией?

– Очень часто я прошу пациента сказать: «Я люблю себя». Многие отказываются и говорят, что не любят себя (или себя в таком состоянии). Эта нелюбовь к себе фиксируется в подсознании. Возникает конфликт сознания, понимающего, что надо быть здоровым, с подсознанием. Человек с таким конфликтом не бывает здоровым. Он ходит по врачам и говорит: «Доктор, я так хочу выздороветь!», а подсознание ему подсказывает: «Нет, тебе лучше быть больным». Такое состояние называется психологической реверсией. Но его можно устранить – и сразу же снижается стрессовое воздействие на эндокринную систему, прежде всего на надпочечники, от состояния которых зависит наш иммунитет. Вот вам пример влияния эмоций на развитие инфекции. Поэтому всегда и всем желаю: любите себя. Не умея любить себя, невозможно любить других.

Беседовал Александр Герц

Японская маска молодости

Говорят, что японские красавицы славятся умением сохранять молодость на долгие годы. Рецепт, о котором я расскажу, дошел до нас из глубокой древности.

Сама я пользуюсь этой древней маской уже давно, и мне она очень нравится. Эффект действительно есть, но при условии, что маска делается регулярно, то есть на протяжении месяца 2 раза в неделю.

Смешайте в однородную массу по 1 ч. л. муки, меда и свежего не пастеризованного молока. Нанесите маску на очищенное лицо. Оставьте на 30 минут, а затем снимите тампоном, смоченным в теплом отваре трав или слабом настое чая.

Не забывайте, что кожу нельзя растягивать, поэтому снимайте маску осторожными движениями по направлению массажных линий. Промокните лицо бумажной салфеткой, после чего нанесите крем – также по массажным линиям. Все манипуляции с лицом делайте, учитывая направление этих линий. Именно такое обращение с кожей позволит сохранить ее молодой.

Гарбузова Нина, г. Владивосток

Майонез – секретное оружие

Лишь с большой натяжкой его можно причислить к полезным продуктам: каких только добавок нет в майонезе! И консерванты, и стабилизаторы, и улучшители вкуса, и красители... Все это плохо действует на пищеварение, зато прекрасно – на лицо!

Маски из майонеза обладают отличными питательными свойствами. Если в 150 г майонеза добавить 1 ст. л. меда, смесь будет содержать много стимулирующих веществ, необходимых для кожи. Не рекомендуется делать такие маски при наличии на лице красных сосудистых сеточек.

- Для увлажнения нормальной и смешанной кожи лица разотрите 1 ст. л. майонеза с 1 ст. л. свежеотжатого лимонного сока. Нанесите смесь на лицо на 15 минут, после чего смойте ее теплой водой.

Такая маска не только увлажняет кожу, но и хорошо ее тонизирует.

- При сухой коже лица смешивайте майонез с соком сладких ягод или фруктов. Например, арбуза, дыни, абрикосов, персиков, черешни, сладких винограда и яблок, хурмы. А для увядающей кожи разотрите 1 ст. л. майонеза с 1 ч. л. жидкого меда и 2 ст. л. заварки черного чая. Нанесите маску на очищенное лицо на 15 минут. Умойтесь сначала теплой, а затем прохладной водой. Эта маска тонизирует кожу, питает и повышает ее эластичность.

Нина Валентиновна Чекурова, г. Магнитогорск

Как ухаживать за глазами

На глаза мы обращаем внимание лишь тогда, когда они вдруг краснеют, когда появляются мешки, припухлости, воспаления. В остальное же время даже отдохнуть им не даем.

Сначала мы перенапрягаем глаза, а потом, когда мешки и гусиные лапки уже заметны не только нам, начинаем паниковать. Есть очень простой способ ухода, проверенный временем и надежный. Надо заранее настроиться на это и в течение месяца по вечерам (через день) делать компрессы. После них глаза будут выглядеть абсолютно здоровыми, в них снова появится блеск, и зрение станет острее.

Приготовьте настой шалфея: 1 ч. л. сухих листьев залейте 1/2 стакана кипятка, накройте крышкой, настаивайте 20 минут. Процедите. Половину настоя остудите, вторую половину снова подогрейте. Намочите 2 ватных диска в горячем настое, слегка их остудите и приложите к закрытым глазам. Когда диски остынут, замените их другими, намоченными в холодном настое. Через несколько минут – вновь горячий компресс, и так несколько раз. Заканчивайте процедуру холодным настоем.

Делайте такие компрессы через день в течение месяца. Сами заметите положительные перемены.

Миркова Ирина, г. Нижний Новгород

Питание для рук

Каждая женщина знает: как ни скрывай истинный возраст, его можно определить если не по шее, то уж точно по рукам.

Мы также знаем, что всю домашнюю работу надо выполнять в защитных перчатках, но не делаем этого. Никто из моих подруг не пользуется перчатками. И я не пользовалась, пока однажды не пошла делать маникюр в салон красоты. Мастер внимательно на меня посмотрела и спросила, как я довела свои руки до такого плачевного состояния. С того момента я стала ухаживать за руками так же тщательно, как за лицом. Купила специальные перчатки с силиконовым наполнителем, в которых раза два в неделю сплю. Вернуть мягкость коже помогает вот такое средство.

Надо взять 1 сырой яичный желток, по 1 ст. л. льняного масла и меда, сок одного лимона и все перемешать. Перед применением этой маски руки помыть, лучше всего в картофельном отваре. Нанести толстым слоем маску на кожу рук. Надеть хлопчатобумажные перчатки и держать на руках час-полтора. Потом смыть теплой водой без мыла.

Мед, льняное масло и желток будут ухаживать за кожей и насытят ее витаминами, а лимон отбелит.

Рассказова Татьяна Васильевна, г. Пермь

Как лекарственное растение хвощ использовался с давних пор. Наши читатели на собственном опыте убедились, что хвощ помогает и при сердечных заболеваниях, и при воспалениях мочевыводящих путей, и во многих других случаях.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ – ЖИВОЙ КРЕМЕНЬ

ВАННЫ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ

Ревматизмом страдаю много лет. Худо-бедно, но привык самостоятельно справляться с болями и даже пошел на поправку.

Однажды старый приятель рассказал, что во время приступов ревматизма он принимает ванны с хвощом полевым. Я же всегда старался избегать и влажных компрессов, и вообще воды. Мне казалось, что вода и ревматизм несовместимы. А однажды набрался храбрости и принял первую ванну с хвощом.

Взял 100 г травы хвоща полевого, залил 1 л горячей воды и оставил настаиваться на 1 час. Затем вылил настой в наполненную теплой водой ванну. Принимал ванну 20 минут. Повторял каждый вечер в течение 12 дней.

Заметил, что ванны с хвощом значительно облегчают состояние. Не только боли в суставах уходят, но и общее самочувствие улучшается. Это происходит потому, что хвощ влияет на обмен веществ. Вот так я и привык к целебным ваннам. Иногда полезно откинуть сомнения и попробовать что-то новенькое.

Серебряков Федор Иванович, Псковская обл.

ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

В пожилом возрасте организм не так быстро справляется со всеми задачами. Органы и системы начинают работать не так, как нам хотелось бы. Вот и приходится



поддерживать себя всеми доступными средствами.

Хорошо, что матушка-природа предусмотрительно о нас позаботилась. Так много вокруг полезных растений! Я часто применяю хвощ полевой для укрепления организма, улучшения общего состояния. Кремниевые соединения, которых много в растении, играют важную роль не только для обмена веществ. Они нужны и для хорошего состояния соединительных тканей, слизистых оболочек, стенок кровеносных сосудов, и для костей. Хвощ особенно полезен для пищеварительного тракта и всего опорно-двигательного аппарата. Поэтому пожилым людям и советуют применять в профилактических целях в течение одной-двух недель его легкие отвары, настои.

Настоять в стакане холодной воды 1-2 ч. л. измельченной травы в течение 12 часов. Или залить траву горячей водой и через полчаса процедить. Пить снадобье следует по 1-2 чашки в день.

Поскольку хвощ полевой выводит лишнюю воду из организма, не оказывая влияния на ее солевой состав, он очень подходит для лечения воспалений мочевыводящих путей. Главное – не злоупотреблять им, строго соблюдая дозировку.

Игнашева Валентина Валерьевна, г. Тобольск

ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Моя бабушка все лето собирает хвощ полевой. Сушит его впрок, давит из него сок и пьет по 1 ст. л. два раза в день. Говорит, что хвощ помогает сердцу и выводит холестерин.

Весь жмых после отжима сока бабушка заливает горячей водой, настаивает, процеживает, а потом дает всем для ополаскивания волос. У бабушки и сейчас, как у молоденькой, нет седины. Волосы здоровые, крепкие и блестящие. Все потому, что она постоянно ополаскивает их отваром хвоща полевого. Вот и я стала так делать.

Горсть травы заливаю 1 л воды, довожу до кипения и кипячу минут 5. Даю настояться полчаса, процеживаю и использую отвар после мытья головы.

Кожа головы чистая, перхоти нет, а волосы очень красивые. Также отваром полезно умываться, если появляются прыщики, воспаления.

Новоселова Тамара, г. Воронеж

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ХВОЩ ПОЛЕВОЙ?

Снадобья из него усиливают иммунитет, дезинфицируют, оказывают противогнилостное, вяжущее и ранозаживляющее действие. Препараты хвоща используют как мочегонное средство. Однако растение противопоказано при нефритах и нефрозах, так как может вызвать раздражение почек. Для наружного применения хвощ рекомендуется в виде ванн, примочек. Его используют в дерматологии как средство, усиливающее эпителизацию тканей (то есть восстановление наружного слоя кожи).

Письма наших читателей о том, почему мы болеем, с особым взглядом на проблему вызывают большой отклик. У многих людей есть свое мнение на эту тему. Это хорошо, что вы пытаетесь понять, почему вы болеете, а не ждете, пока вас кто-то вылечит, а потом дальше совершаете те же ошибки и снова болеете. Сегодня мы предлагаем еще одно интересное письмо.

Как живем, так и болеем

С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ

В Америке лет 20 тому назад был проведен масштабный эксперимент. Взяли несколько тысяч семей с примерно одинаковыми условиями жизни и количеством детей. А потом поменяли этих детей местами, т.е. отдали их жить в другие семьи. Главным условием было сохранение прежних привычек и уклада семьи. Эксперимент длился год.

Результаты оказались впечатляющими. Первое, на что обратили внимание, это был вес детей. Дети из семей, где родители не были толстыми, да и они тоже, в новых семьях резко прибавили в весе или даже стали набирать избыточный вес. И наоборот, дети из семей толстяков, сами с избыточным весом, резко похудели у своих новых худеньких «родителей». Сразу стало ясно, что избыточный вес детей обусловлен прежде всего привычками в питании у родителей. Чем младше были детки, тем ярче проявлялся этот эффект.

ПРИВЫЧКИ ФОРМИРУЮТ БОЛЕЗНИ

Более детальное и глубокое обследование детей и родителей показало, что многие привычки буквально формируют у детей склонность к некоторым заболеваниям. Дети из других семей начинали со временем демонстрировать склонность к тем заболеваниям, которых у них в наследственности не было, или начинали избавляться от своих прежних болячек.

Ярче всего это было видно на болезнях желудочно-кишечного тракта. В семьях, где родители страдали дискинезиями желчевыводящих путей, «новые» дети постепенно начинали страдать тем же недугом. Гастриты и колиты родителей еще быстрее проявлялись у «новых» детей. Даже склонность к диабету в некоторых случаях начинала появляться у практически здоровых детей, если родители страдали этим недугом.

Конечно, заболевания желудочно-кишечного тракта легко понять и объяснить, исходя из привычек в питании. Но эта же тенденция проявилась в отношении других заболеваний, где связь с едой совсем не очевидна. Например, болезни почек, желез внутренней секреции, изменения в работе центральной нервной системы и многие другие заболевания.

ХАРАКТЕР ЗАВИСИТ ОТ ВОСПИТАНИЯ

Оказалось, что и другие заболевания обусловлены психологической обстановкой в семье. Например, избыточная тревожность родителей очень быстро невротизировала «новых» детей. У них начинали формироваться различные страхи, появлялись плаксивость, капризность, немотивированное упрямство. Их отношения со сверстниками осложнялись. Дети начинали хуже учиться. И наоборот, у спокойных родителей невротичные дети постепенно становились уравновешеннее, избавлялись от разных страхов, начинали лучше адаптироваться в детских коллективах, успеваемость росла. У них начали проявляться новые положительные способности, а иногда и таланты.

В семьях, где кто-то из родителей страдал заболеванием щитовидной железы, особенно мать, новые дети начинали проявлять черты характера, свойственные щитовидным больным – раздражительность, гневливость, избыточную суетливость. Их отношения со сверстниками ухудшались, они начинали вызывать нарекания у учителей, да и сами себя начинали осуждать за ненужную раздражительность и нетерпимость к другим.

ЛЮБОВЬ К СПОРТУ – ТОЖЕ ПРИВЫЧКА

В спортивных семьях даже самые нетренированные дети становились подвижнее, сильнее, приобретали вкус к физическим упражнениям и играм. А в семьях, где подвижность была не в чести, даже самые подвижные дети затормаживались, начинали проявлять признаки некой вялости и неоправданной лени, больше времени начали просиживать у телевизора или компьютера. Их обменные процессы затормаживались и ухудшались. Самооценка снижалась, а вместе с нею начинала падать успеваемость. Коммуникабельность тоже начинала страдать. Правда, были и парадоксальные примеры. Это когда «новые» подвижные дети расшевеливали «новых» родителей, и у всех членов семьи улучшалось общее состояние здоровья.

ГОД СПУСТЯ

Через год дети были возвращены в свои родные семьи, но эксперимент продолжался, поскольку продолжались наблюдения и за детьми, и за родителями. Было интересно и поучительно наблюдать, как дети возвращались к прежним привычкам. Чем младше был ребенок, тем более стойкими у него оказывались привычки, приобретенные в новых семьях.

Легче всего оказалось изменять в обратную сторону привычки в питании, труднее всего менялись привычки, связанные со способом реагирования на окружающую обстановку.

В ходе эксперимента оказалось, что дети непонятным образом начинали реагировать на все обстоятельства жизни так же, как это делают взрослые. Если взрослые на появление новых людей реагировали напряжением или страхом, то так же начинали реагировать их дети. Если реакция на чужаков вы-

зывала гнев, то и дети становились агрессивнее. Доброжелательное или веселое отношение к новым людям со стороны родителей делали и детей веселыми и естественными в общении.

Все вышесказанное относится к настоящему проявлению чувств, а не к их имитации. Если взрослые имитировали доброжелательность, а внутри были испуганы, то дети демонстрировали их истинную реакцию. Особенно сильно на детях отражаются чувства женщин.

Получается, что мы в долгу перед своими детьми, если у них неправильный способ реагирования на жизнь. Этому они научились у нас. Если мы хотим иметь умных, деятельных, успешных в жизни детей, то должны сначала перебороть в себе страхи, неуверенность, лень. Нам нужно развить в себе работоспособность, изобретательность, уверенность. Только тогда наши дети усвоят это в виде привычек. Наши качества станут надежной основой их жизни. Вот и получается, что наши дети воспитывают нас не меньше, чем мы их.

Наши неправильные привычки – это их болезни. Наши привычки в образе жизни и питания формируют болезни тела у ребенка. Привычки родителей в образе чувств формируют болезни, вернее сказать, сложности во взаимоотношениях с людьми. Привычки в образе мыслей формируют проблемы в достижении жизненного успеха.

ПОУЧИТЕЛЬНЫЕ ИТОГИ

Этот широкомасштабный эксперимент растянулся во времени, и врачи продолжают наблюдать эти семьи до сего дня. Бесспорным стало одно – мы просто не понимаем роль привычек в нашей жизни. Косвенным эффектом этого же эксперимента стало более дружелюбное и внимательное отношение к другим людям после того, как они прошли главную часть эксперимента. Оказалось, что мы все очень невнимательны к тому, как живут и действуют другие люди, нам непонятны их привычки, а отсюда и все проблемы непонимания. Все, особенно взрослые участники эксперимента, были вынуждены пересмотреть свои привычки, задуматься над ними или даже отказаться от некоторых из них. В результате все, безусловно, обогатились новым опытом, стали внимательнее и дружелюбнее. Многие семьи стали здоровее. Этот эксперимент заставил думать всех, и больших и маленьких.

Человек не имеет права жить как животное, не задумываясь, исходя только из инстинктов. Человек всегда должен думать – только тогда он человек. Конечно, привычки экономят силы человека, но они же и ограничивают его. Если человек отдает себе отчет в том, как он живет и действует, то привычки не страшны. Но если привычки начинают диктовать человеку образ жизни, ограничивают его способности и возможности, то их следует менять безжалостно. Если человек не меняет ненужные или вредные привычки, то тогда болезни заставят его все равно сделать это, но уже через страдания.

Дружинина Светлана,
г. Пермь

Где зимой взять витамины?

Когда зима в разгаре, невольно задумываешься о том, хватает ли в рационе витаминов. Их нехватка постепенно сказывается на самочувствии: незаметно подкрадывается усталость.

В течение осени многих выручает дачный урожай. А ближе к Новому году на столе часто появляются мандарины и другие цитрусовые, которые не дают организму зачахнуть без витамина С. Но вот заканчиваются праздничные каникулы, и ближе к февралю понимаешь, что быстрее устаешь. Да и кожа становится не такая свежая, как обычно. А если еще начинают кровоточить десны, то уже окончательно становится понятно: витамина С катастрофически не хватает. И это только внешние проявления его нехватки. Ведь при недостаточном поступлении в организм аскорбиновой кислоты сильно страдают сосуды. Они становятся ломкими, быстрее стареют.

Самое неприятное во всем этом то, что аскорбинкой, как и другими витаминами, невозможно запастись впрок. Она должна поступать в кровь постоянно, и только это гарантирует здоровье всех наших органов, систем. А импортные овощи и фрукты, от которых зимой ломятся прилавки магазинов, содержат минимальные дозы полезных веществ. И еще неизвестно, чего больше в такой продукции – пользы или вреда. Например, яблоки или болгарские перцы покрывают стеарином, чтобы сохранить красивый внешний вид. А как сохраняется фрукт или овощ под химической пленкой, никого не интересует. Конечно, за неимением своих, деревенских яблочек покупаешь какие есть. Но на витамины в них рассчитывать не приходится.

Поэтому я спасаюсь двумя продуктами – остатками своей картошки, сохраненной в подвале деревенского дома, и домашней квашеной капустой. Если варить картофель в мундире, то в нем сохраняется много аскорбинки. Только надо использовать здоровые не подмороженные клубни. А квашеная капуста сохраняет витамин С в течение 7-8 месяцев. Такое по силам разве что цитрусовым фруктам.

Самое приятное, что в капусте витамин С находится в наиболее устойчивой, связанной форме – в виде аскорбиногена. Причем в капусте важного витамина в 50 раз больше, чем в картофеле. Я узнала об этом недавно и была сильно удивлена. Но поверила, так как зимой не раз спасала свои десны от кровоточивости капустными салатами. Так как сохранить свежую капусточку до самой весны невозможно, меня выручает квашеная. Если она остается в рассоле (который, кстати, очень полезен и сам по себе), то за 8 месяцев из нее исчезает только 20-30% аскорбинки. А весь остальной витамин – в целости-сохранности. Я квашу капусту с морковкой и частенько с клюквой, что еще больше повышает ее ценность.

Зимой для меня нет ничего лучше деревенской картошечки с квашеной капустой. Идеальное сочетание. Это традиционное русское блюдо помогает людям сохранить здоровье уже не одну сотню лет, и я спасаюсь им каждый год.

Порякина Светлана Максимовна, г. Саратов

Полезны ли «легкие» продукты?

Есть много популярных продуктов, которые традиционно считаются полезными. Я столкнулась с тем, что многие люди не задумываются над тем, где правда, а где ложь. Что же действительно полезно, а от какой еды лучше держаться подальше?

Многие мои подружки скупают так называемые «легкие» продукты, не придавая значения некоторым нюансам. Я сама изучила в магазине «легкие» лимонады, майонезы и некоторые молочные продукты. Казалось бы, что плохого в том, что в продукте будет меньше калорий, чем обычно? Ведь рацион современного человека слишком тяжелый. Оказалось, что все не так уж безобидно.

Во-первых, в облегченных, обезжиренных продуктах меньше сахара и жира. Значит, недостающие компоненты заменяют чем-то другим. Именно на это я и обратила особое внимание. Оказалось, что в напитки кладут заменители сахара, которые запрещено употреблять в большом количестве. Организм получает сладкое и «думает», что надо выделять инсулин для его расщепления. А сахара-то нет! И тогда он начинает разрушать собственные белки. Если пить много таких лимонадов с заменителями сахара, то можно и работу почек нарушить.

А низкокалорийные йогурты, которые имеют насыщенный вкус и приятную вязкую консистенцию! Чтобы этого добиться, производители добавляют в них заменители жира, модифицированный крахмал (который, кстати, является сильным аллергеном) и другие загустители. Да еще ароматизаторы, заменители вкуса и запаха...

Такие вещества являются балластом для организма, который приходится выводить, напрягаясь и перегружаясь. А крахмал, кроме всего прочего, тоже вреден в большом количестве. Ведь по сути он – тот же углевод. Поэтому от таких якобы легких йогуртов похудеть очень сложно. А вот нарушить обмен веществ из-за избытка различных добавок можно запросто!

Во-вторых, в обезжиренной молочной продукции мало полезных жирных кислот. Так зачем же лишать себя нужных компонентов ради вредных? Про сливочное масло нечего и говорить. Допустим, на его упаковке написано «легкое» или в нем просто очень мало жира. Значит, это уже не масло, а очень вредный комбинированный жир.

Думаю, гораздо проще есть поменьше, чем травить себя «химией», неизвестными веществами. По крайней мере, в организм будет поступать все необходимое, причем без угрозы для здоровья.

Старчук Надежда Ивановна, г. Великий Новгород

Источник живой энергии

На Новый год дети подарили мне блендер. Зачем этот агрегат? Ведь коктейли я не делаю, а соковыжималка и миксер в доме уже есть...

Увидев, что подарок меня озадачил, дети показали, как за несколько минут можно сделать из подручных свежих продуктов смузи. Я тогда в первый раз услышала это слово. Название мне не понравилось – какое-то странное для русского языка. Но идея очень хорошая! В блендере смешиваются сок, кисломолочные продукты, свежие фрукты и овощи. В результате получается густая паста. Ее можно и пить, и есть ложкой. Блюдо полноценное. В отличие, например, от сока, в нем сохраняется вся мякоть, которая содержит основные витамины. Плюс клетчатка, так необходимая организму!

Готовить смузи легче легкого, и сочетать исходные продукты можно по своему вкусу, предпочтению. Есть только несколько моментов, которые важно знать.

1. Сначала надо помещать в стакан блендера жидкие продукты – сок, кефир, йогурт или воду.

2. Фрукты и овощи хорошо промывать и резать на небольшие кусочки, иначе можно перегреть машину или поломать ножи.

3. Смешивать все как следует, чтобы полезные вещества хорошо усваивались организмом. Например, в моркови очень много нужного нам бета-каротина. Но находится он в клетке с крепкой стенкой. Если просто грызть морковку, то разрушаются не все клетки. В соке бета-каротина много, но нет нужной нам клетчатки. А в смузи есть все в идеальном сочетании.

Рекомендую вам такой смузи, простой и очень вкусный:

тертая морковь, нарезанное на кусочки яблоко, банан (все – по 1 шт.), 1 ст. л. меда и 1 стакан кефира.

Еще в блендере можно готовить свежие супы из сырых продуктов, в которых тоже много витаминов. Они заряжают энергией. Поделюсь рецептом полюбившегося мне овощного супчика. Готовится он за 5 минут.

Взять 0,5 стакана воды, 4-5 зрелых помидоров, пучок петрушки, по 1 ст. л. лимонного сока и растительного масла, небольшой стебель сельдерея, сладкий перец, небольшую луковицу (по 1 шт.), несколько листьев базилика, соль и перец по вкусу. Можно перед подачей на стол слегка разогреть суп, но не кипятить, чтобы не убить витамины.

Просто смешайте все в блендере и ешьте на здоровье! Импровизируйте! Около месяца прошло с тех пор, как я получила замечательный подарок, и каждый день придумываю что-то новое. Главное – все свежее, а затраты времени минимальные.

Брускова Е.С., г. Екатеринбург

Баклажаны помогут бросить курить

С удивлением узнал, что баклажаны помогают бросить курить. Помимо витаминов и калия, в них содержится никотиновая кислота (в небольших дозах, безопасных для здоровья). Благодаря ей организм легче переносит перемены. Я бросаю курить и стараюсь есть баклажаны чаще. Очень нравится, например, такой салат

4–5 баклажанов вымыть, испечь в духовке, очистить и мелко нарезать. Потом 1-2 минуты обжарить на растительном масле, посолить и посыпать натертым сыром.

Пальчики оближешь! И очень полезно. Оказывается, баклажаны еще выводят из организма лишние холестерин и жидкость. Они и сердцу помогают работать. В последнее время чувствую себя намного лучше. Конечно, это связано еще и с отказом от курения.

Ростецкий И.А., г. Уссурийск

Фенхель – мое открытие

До недавнего времени знал фенхель только как травку, похожую на укроп. Да еще семена его иногда покупал в качестве специи.

Но однажды попробовал фенхель как овощ и открыл для себя его неповторимый вкус, разнообразив свое меню. Не помню, чтобы раньше видел этот продукт на рынках или на полках магазинов. Сейчас же его можно купить легко, и стоит он недорого. Думаю, и дачники выращивают фенхель на огородах, поэтому им будут интересны мои рецепты. Овощи я люблю, они занимают почетное место в моей кухне. Кочанчик фенхеля выглядит как плосковатая луковица без шелухи. В нем очень много витамина С, каротина и микроэлементов, поэтому зимой стоит его покупать. Можно есть фенхель в сыром виде или добавлять в любые овощные салаты. Но особенно раскрывается его вкус, если готовить блюдо на гриле.

Кочанчик разрезать на 4 доли и слегка посолить (а можно этого и не делать, ведь вкус у фенхеля пряный). Разложить на решетке и запекать при средней температуре по 5 минут с каждой стороны. Подавать как гарнир к любому мясному блюду.

Но особенно хорош фенхель с курицей! Мне очень нравятся спагетти с фенхелем и куриной грудкой.

Нарезать куриную грудку на кусочки, полить соевым соусом и оставить на 10 минут. Фенхель нарезать кружочками. Разогреть в сковороде оливковое масло и выложить курицу. Обжарить. Потом курицу убрать и положить в сковороду фенхель. Добавить немного орешков кешью или кедровых. Обжаривать 2 минуты. Смешать с курицей и выложить на отваренные макароны.

Из фенхеля можно также отжимать сок, смешивать его с томатным или морковным.

Лаптев Сергей, г. Чебоксары

Тренируем желчный пузырь

Многие мои знакомые страдают от дискинезии желчевыводящих путей – почему-то данное заболевание стало очень распространенным.

Вообще-то, дискенизия – это функциональное расстройство двигательной функции желчного пузыря и внепеченочных протоков. Из-за этого происходит ухудшение пищеварения, да к тому же часто бывает боль в правом боку. Это, как вы понимаете, существенно снижает качество жизни и создает проблемы любому человеку.

Дискинезии подразделяют на гиперкинетическую, которая характеризуется склонностью желчного пузыря к спонтанным сокращениям и спазмам, и гипокинетическую, при которой нарушен отток желчи. Врач ЛФЗ говорит, что лечебную гимнастику надо подбирать с учетом формы заболевания. Что ж, это правильно. Поскольку у меня самого была дискинезия с пониженным тонусом, то я делал гимнастику, которая активизировала деятельность желчного пузыря и отток желчи. Вот этот комплекс упражнений.

- Встать ровно, ноги вместе, руки вытянуты вперед. На вдохе развести руки в стороны и, задержав дыхание, немного отвести их назад. На выдохе вернуться в и.п.
- Встать ровно, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнять повороты туловища влево и вправо.
- Сесть на пол, выполнить упор руками сзади, ноги выпрямлены. Скользя пятками по полу, медленно сгибать ноги в коленях, подтягивая ступни к ягодицам. Вернуться в и.п. Старайтесь сохранить вертикальное положение туловища.
- Лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. В медленном темпе приподнимать ноги вверх и опускать.
- Встать на четвереньки, отвести правую ногу назад и вверх, вернуться в и.п., затем выполнить упражнение другой ногой.
- Лечь на спину, глубоко подышать: на вдохе – выпячивать живот вперед, на выдохе – сильно втягивать.
- Сесть на стул, руки поставить на пояс, локти отвести назад. На вдохе наклониться вперед, на выдохе вернуться в и.п.

Казалось бы, нет ничего сложного. Но такие простые упражнения улучшают опорожнение желчного пузыря, ликвидируют застой желчи. Но положительный эффект достигается лишь при систематических и регулярных занятиях на протяжении длительного времени. Не забывайте об этом! А выполнять все упражнения надо в медленном темпе.

Удачи и всего наилучшего!

Екатерина Иванова, г. Тула

Как побороть глаукому

Гигиеническим навыкам – уходу за зубами, полостью рта, волосами – нас обучали с детства. А вот о гимнастике для глаз мы не слышали ни от родителей, ни от врачей-офтальмологов. Хотя, как мне кажется, гимнастика – это отличный способ профилактики многих заболеваний.

Переходя от слов к делу, хочу предложить вниманию читателей несколько упражнений, полезных при глаукоме. Конечно, лекарств они не заменят, но определенную лепту в борьбу с недугом внесут – постепенно наладится отток внутриглазной жидкости, болевые ощущения станут реже, и, может быть, внутриглазное давление полностью нормализуется.

1. Закройте глаза и осторожно помассируйте нижние и верхние веки в направлении от внутреннего уголка глаз к внешнему.

2. Согните руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз. Разомкните пальцы. Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль. Пусть взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном. Если вы делаете все правильно, руки будут «проплывать» мимо вас: вам должно казаться, что они движутся.

3. Поморгайте полминуты, быстро сжимая-разжимая веки.

4. Сцепите руки на затылке, наклоните голову, но смотрите не вниз, а вперед.

Вдохните, нажимая затылком назад на ладони, сосчитайте до трех, выдохните. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

5. Посмотрите вдаль, а потом направьте свой взгляд на кончик носа.

6. Положите ладони рук на щеки. Затем подвигайте бровями вверх-вниз.

7. Не поворачивая головы, посмотрите влево-вниз, вправо-вверх, влево-вверх, вправо-вниз (вы должны представить перед собой огромный прямоугольник, на углах которого вы останавливаетесь взглядом). Повторите 5-6 раз в любом порядке. Можно «рисовать» взглядом восьмерку.

8. Вращайте глазами по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. То же самое повторите с закрытыми глазами.

9. Возьмите карандаш, руку поднимите до уровня плеча. Перемещайте карандаш то вправо, то влево, при этом не спускайте глаз с его кончика.

10. Указательным и большим пальцами прихватите бровь и надавите на нее. Пройдитесь так по всей брови – от переносицы к вискам.

11. Выполните точечный массаж кончиком указательного пальца в области середины брови, затем по всей надбровной дуге.

12. В течение одной минуты нажимайте на точки, которые расположены слева и справа от переносицы.

И старайтесь почаще смотреть на огонь или наблюдать за текущей водой – это очень полезно для глаз. А вечерами обязательно выходите на прогулку. И перед закатом, когда солнцу до земли остается пройти совсем немного, посмотрите на огненное светило – сначала справа от него, затем слева. И так – несколько раз, пока оно не скроется. И вашим глазам, и вашей душе такое занятие будет на пользу!

Диана Олусько, г. Выборг

ЕВФРОСИНИЯ-ЗАСТУПНИЦА

Было это давно, лет десять назад. В один из летних дней моя знакомая Зинаида дежурила в Спасской церкви у мощей преподобной Евфросинии. Они находятся в Спасо-Евфросиниевском монастыре.

Для тех, кто не знает жития прп. Евфросинии Полоцкой, скажу: это первая белорусская женщина, которая была канонизирована, т.е. причислена к лику святых. Именно она основала Полоцкий женский монастырь.

Народу в храме было много. Все прикладывались к святыне. Многие паломники, приехавшие издалека, молились у раки с мощами, веруя в их благодатную силу. Одна женщина, лет пятидесяти, едва передвигавшаяся, попросила инокиню Зинаиду помочь ей стать на колени. Матушка исполнила просьбу женщины, а потом отошла в сторонку. Она занялась своими делами и вскоре забыла о той паломнице, так как люди шли к мощам непрерывным потоком.

Через некоторое время женщина, обращавшаяся за помощью (звали ее Александрой), вновь оказалась неподалеку от инокини Зинаиды. Александра совершенно свободно держалась на ногах и довольно уверенно передвигалась. «Зачем же она ходила с палочкой и просила помочь ей?» – подумала про себя матушка Зинаида, еще не понимая, что же произошло. Оказалось, что Александра по молитвам преподобной Евфросинии сразу же получила исцеление. После того как эта женщина с верой обратилась к святой, она почувствовала, что сама, без посторонней помощи, может встать на ноги и свободно идти.

А вот другая история, определенные моменты которой отражены в медицинской карточке Валентины Приходько. Врачи женской консультации при обследовании обнаружили у нее кистозное образование на левом яичнике. Через полгода киста увеличилась, это показали результаты УЗИ. Требовалось хирургическое вмешательство, так



как размеры образования стали значительными.

Накануне предстоящей операции, в надежде на помощь преподобной Евфросинии, Валентина поехала в Спасо-Евфросиниевский монастырь и провела там два дня. Она исповедалась, причастилась. И, конечно же, прикладывалась к святым мощам угодницы Божией Евфросинии.

По возвращении домой ее госпитализировали. Как рассказывала Валентина, несмотря на неизвестность того, что могло произойти с ней, в душе она ощущала мир и спокойствие. Она ничуть не сомневалась в близости Господа. А еще она все время призывала в помощь преподобную Евфросинию.

Перед тем как назначить окончательно день операции, врачи решили обследовать Валентину еще раз. И что же? Они не увидели никаких следов кисты. А потом были получены результаты гистологического обследования. Абсолютно здорова? Может ли такое быть? Сделали еще раз УЗИ. И выдали Валентине выписку с результатами обследования, которые свидетельствовали о ее исцелении.

По правде говоря, Валентина особенно в чудеса не верила и никогда не думала, что может произойти подобное чудо. Но объяснить вышеописанное можно только действием силы Божией – все иные объяснения оказываются несостоятельными.

Вот адрес Спасо-Евфросиниевского монастыря: г. Полоцк, ул. Евфросинии Полоцкой,д. 89.

Всего доброго!

А.П. Иванова, г. Витебск

НАЧИНАЙТЕ ДЕНЬ С МОЛИТВЫ

Особенных рецептов у меня нет, но некоторыми своими мыслями я хочу поделиться с читателями.

Во-первых, всегда нужно начинать день с молитвы и благодарности Господу за все.

Во-вторых, во всем надо искать и находить только позитивное. Нужно гнать от себя тоску, уныние, раздражение. Это трудно, но можно.

Бывают такие дни, что хочется выть волком. А помолишься всем святым, поговоришь с Господом, и становится легче на душе, светлее. Нам всем кажется, что мы идеальные: никому не сделали зла, никого не обидели. А как начнешь вспоминать прожитую жизнь, то в ужас приходишь от того, «как много пройдено дорог и как много сделано ошибок». Поэтому надо просить прощения у всех – за осуждение, за гнев, за обиды, нанесенные кому-то.

Адрес: Проказюк Тамаре Ивановне, 31177, Украина, Хмельницкая обл., Староконстантиновский район, с. Лажева

ГОСПОДЬ ВСЕГДА ПОМОЖЕТ

В дореволюционной России пациент, придя к врачу, мог услышать вопрос: «А давно ли вы исповедовались и причащались?»

Есть болезни, которые имеют духовную причину. И сегодня доктора признают, что молитва может помочь человеку справиться с недугом. Но особая очистительная сила у такого Таинства, как причастие, – на человека нисходит благодать Божия, исцеляющая немощи душевные и телесные.

У подруги было что-то неладное с дочкой.

Причину отклонений не выявили. Направили в другую больницу. Нина тем временем пошла со своей малышкой на причастие. Потом – еще раз. И что же? После очередных анализов стало ясно: все показатели, которые раньше зашкаливали, приблизились к норме.

Е.Сешинская, г. Луга

Многие мои подруги с возрастом стали страдать от варикозного расширения вен, но почему-то они относятся к этому, как к простому косметическому недостатку. Конечно, расширенные вены – это некрасиво, но это не самое страшное. Если запустить варикоз, то болезнь может осложниться тромбофлебитом, а это – риск получения инсульта, инфаркта. Как улучшить состояние вен с помощью народных методов, – травок, примочек и гимнастики?

Тимофеева Виктория Юрьевна, г. Ростов

Варикозная болезнь

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления, психолог.

ЧЕМ ОПАСЕН ВАРИКОЗ?

Уважаемая Виктория Юрьевна, варикозное расширение вен действительно не является лишь косметическим дефектом. Нарушения в кровеносной системе, в сосудах обязательно сказываются на общем состоянии человека. По мере течения болезни, если не проводится никакого лечения, все более глубокие вены расширяются, а внутренние органы получают все меньше и меньше кислорода. Кроме того, заболевание может осложниться появлением варикозных язв и их инфицированием.

ЧЕМ СЕБЕ ПОМОЧЬ?

При лечении варикозного расширения вен прежде всего обратите внимание на укрепление венозной стенки. И это должно сопровождаться не только внешними манипуляциями, но и внутренним воздействием трав. Особенно хорошо воздействуют препараты на основе конского каштана. Кроме того, при данном заболевании нужно обеспечить нормальный отток крови от мест расширения и воспаления сосудов, в чем поможет гимнастика.

Во время лечения ешьте как можно меньше продуктов из рафинированного крахмала – изделий из муки высшего сорта, чипсов из очищенной муки и т. д. Старайтесь употреблять сложные углеводы, например, хлеб из муки грубого помола, булку с отрубями, картофель с кожурой. Пейте по 2-3 стакана в день раствора яблочного уксуса. Разведите 2 ч. л. уксуса в 1 стакане воды. Принимайте отдельно от приема пищи.

МЕДОЛЕЧЕНИЕ

Для снятия обострения с появлением воспаленных узлов используйте медовые компрессы. Наружное использование меда оказывает мягкое, но заметное лечебное действие. В первое время проведения процедур возможно появление тянущих болей в ногах, которые показывают, что процесс излечения начался. Боли эти прекращаются обычно на 3-4-й день.

Чтобы приготовить медовый компресс, возьмите хлопчатобумажную ткань, нанесите на нее тонким слоем мед, который предварительно нагрейте на водяной бане. Ткань с медом наложите на место воспаления узлов, накройте ее целлофаном и забинтуйте так, чтобы больное место не сдавливалось сильно. Курс должен быть семидневным, и при этом каждый день менять ткань не надо – просто докладывайте на нее новую порцию меда и снова обматывайте ногу. Компресс и делайте на ночь и оставляйте его на все время, пока спите. Утром ноги обмывайте прохладной водой и смазывайте их гомеопатическими мазями или мазями из трав, укрепляющих венозные стенки и помогающих снять воспаление.

ГИМНАСТИКА

Если у вас нет язв, то регулярно выполняйте упражнения для ног. Лягте на спину и несколько минут крутите ногами «велосипед». Затем поднимайте по очереди то одну выпрямленную ногу, то другую. Делайте по 10-15 поднятий для каждой ноги.

Полезно поднимать ноги вверх и, стараясь их расслабить, трясти ими. Чем чаще и дольше вы будете выполнять упражнение, тем меньше вероятность застоя крови в сосудах. А это означает профилактику появления узлов и новых расширенных вен.

Следующее важнейшее и полезнейшее упражнение, которое можно делать даже лежа на диване, – это втягивание мышц ануса и промежности с последующим их расслаблением. Увеличивайте постепенно время напряжения мышц – начинайте с 20 секунд и доводите до нескольких минут. Это упражнение усилит ток крови по сосудам, укрепит мышцы и стенки вен, и окажет профилактическое действие не только на расширение вен на ногах, но и в области прямой кишки.

ФИТОТЕРАПИЯ

- 2 раза в день принимайте по 25-30 капель сока из свежих цветов конского каштана. Это окажет укрепляющее действие на стенки вен и капилляров и не даст образоваться тромбам, постепенно рассасывая имеющиеся. При приеме средств из конского каштана периодически контролируйте свертываемость крови.
- Возьмите только что сорванные листья и головки цветов полыни и тщательно разотрите в ступке до состояния кашицы. 1 ст. л. полученной кашицы смешайте с 1 ст. л. кислого молока и тщательно перемешайте. Нанесите ровным слоем на марлю и наложите на участки кожи, сквозь которые видны расширенные вены. Проводите лечение 3-5 дней, затем сделайте пятидневный перерыв и повторите лечение еще раз.

ВПЕРЕДИ ПЛАНЕТЫ ВСЕЙ НЕ МЫ

Недавно внук меня предупредил, чтобы я осторожнее ходил по улицам. А то, мол, с неба могут свалиться на голову обломки космической станции, которую у нас так неудачно запустили...

До Марса станция уже не долетит, а вот на Землю может вернуться некстати. Так объяснил внук. Подобный сарказм появился у нас как-то сам собой. В последнее время не такая уж редкость, что наши корабли не долетают до места назначения, взрываются и превращаются в опасный космический мусор. А ведь совсем недавно мы были впереди планеты всей и в деле освоения космоса! Не слишком ли мы увлеклись развитием рыночной экономики? Приоритетные когда-то направления науки, такие как освоение космоса, полярных территорий, глубин океана, отошли на дальний план.

Я еще помню те времена, когда все мы гордились своей страной. И поводов для такой гордости было немало. Наши космонавты, которых знали по именам, наши полярники, ученые, особенно физики и математики, наши врачи... Конечно, и сегодня много соотечественников, достойных всенародного признания и уважения. Но в годы моей молодости страна действительно была на передовых позициях во многих областях. Вот и космос отошел на второстепенный план. Недавно руководитель этой отрасли объяснял по телевизору причины последних неудачных запусков. Он говорил о том, что мы растеряли талантливых молодых специалистов. Немало их уехало за границу, и нет замены старой гвардии. Поэтому и неудачи участились. Важная причина, спору нет.

Наверное, для развития космической отрасли нужны деньги, и очень большие. Но если во времена Советского Союза такие средства находились, неужели теперь их нет? Неужели нам не хочется оставить за собой престижное место по развитию космических технологий? Постепенно мы сдаем одну позицию за другой. А когда-то были первыми в космосе, не последними в спорте, искусстве, больше всех читали... Не пора ли нам всем вместе задуматься, как мы живем, почему так плохо относимся к себе и своей стране?

Панков Алексей Федорович,
г. Москва



ЗИМА И... ЛЮДИ

Как только стало холодно на улице, так сразу обнажились наши социальные проблемы. Я имею в виду бездомных.

Конечно, бездомные были во все времена. Но раньше этих людей власти замечали. Сама видела, как их собирали в милицейскую машину и увозили в специальные учреждения. Сейчас бомжи как будто не существуют для городских властей. И поэтому могут валяться пьяными и замерзать где угодно и когда угодно.

Говорят, что зимой у нас в городе работают ночлежки для бездомных. И то лишь потому, что инициативная группа обеспокоенных людей этим занимается. Понятно, что сегодня каждый человек должен сам думать, как ему жить в сложившихся обстоятельствах. Трудностей всем хватает, однако не все же катятся по наклонной. Но так уж мы, люди, устроены – все мы разные: одни сильные, другие слабые. Так было, и так будет. Однако раньше все-таки кто-то беспокоился и о бездомных людях, и о бездомных собаках. А сейчас те и другие все чаще объединяются. Мне кажется, что именно собаки горят желанием помочь этим отверженным. Кто-то может мне сказать: мол, чем письма писать, лучше возьми и помоги хотя бы одному бродяге или одной собаке. Я-то помогаю. У меня дома две собаки живут, которых я подобрала на Московском вокзале, и местному бродяге на зиму теплую одежду дарю. Но такой человек будет по-своему прав: можно накормить бродячую собаку, подать милостыню бездомному. Но ведь проблема в целом останется. Пока мы не изменимся. Ведь откуда берутся эти самые бомжи? Это ведь чьи-то родственники и бывшие друзья, оказавшиеся в страшной ситуации зачастую не по своей вине. А мы делаем вид, что их не замечаем: пусть спиваются, пусть умирают от холода...

Не знаю, что делали с бомжами при советской власти, но в таком количестве их не было. Как, впрочем, и побирушек, которые проходу не дают в метро или на улицах. К сожалению, проблема отверженных людей не просто имеется, но и стоит очень остро. А решать ее никто не торопится.

Кириллова Людмила Ивановна,
г. Санкт-Петербург

НИКАКИХ КОСТОЧЕК!

Если посмотреть на ноги людей, скажем, на пляже, то очень часто можно заметить, как разрастаются косточки у оснований больших пальцев. Иногда даже настолько, что нужна специальная, ортопедическая обувь.

Причины деформации стопы могут быть самыми разными: плоскостопие, нарушение водно-солевого обмена, воспаления... И поэтому надо быть внимательными к себе. Как только начинаются изменения, необходимо сразу же проконсультироваться со специалистами. У меня в этом плане все неблагополучно. У мамы тоже ноги с огромными косточками, да и у бабушки они были. То есть наследственность не очень-то хорошая. Поэтому лет в 40 пошла к ортопеду, когда увидела, что на левой ноге косточка едва заметно начала выпирать. Врач попался грамотный. Он предложил мне сдать кровь, и холестерин оказался повышенным. Еще несколько показателей находились на критической границе. Одним словом, я сразу же взялась за себя.

Начала пить чай, но не простой, а обязательно с яблоками. В любом виде ем яблоки – варю из них компот, сушеные настаиваю в термосе. Дело в том, что они способствуют выведению из тканей мочевой кислоты, которая часто и является причиной подагры либо других неприятностей с суставами.

Сразу же начала носить специальные, ортопедические стельки и межпальцевый вкладыш, который возвращает большой палец на место, со временем исправляя его искривление. И стельки, и вкладыш надо подбирать вместе с ортопедом. А чтобы вывести излишки вредных солей, я периодически принимаю травяной сбор.

Смешать 200 г цветков бессмертника, по 100 г листьев брусники, березы и коры крушины, 50 г травы тысячелистника. Залить 300 мл кипятка 1 ст. л. измельченного сбора и прокипятить 5 минут. Дать настояться 4 часа в теплом месте и процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана за 15-20 минут до еды. Курс лечения 12-15 дней.

Вообще, если уже наблюдается отложение солей в организме, приходится следить за своим питанием. В рационе должно быть меньше жирной, острой и тяжелой пищи, больше клетчатки, свежих овощей и фруктов. Правда, имеются противопоказания. Например, нельзя есть бобы, фасоль, шпинат, щавель, инжир, малину.

Стопы ног надо каждый вечер массировать, втирая в них полезные масла, настои. Например, зверобойное масло хорошо снимает воспаления. И обязательно вращать большими пальцами ног, взяв их руками за кончики. Также полезны всевозможные ванночки для ног.

Все действительно в наших руках, и даже рост косточек можно предотвратить. Уж лучше приложить некоторые усилия и сделать необходимые процедуры, чем потом мучиться до конца жизни, еле передвигая ноги.

Мосина Юлия Константиновна, г. Тула

ИНСУЛЬТ: ВТОРОЙ УДАР СИЛЬНЕЕ

Говорят, что в наше время эта страшная болезнь поражает людей даже в самом расцвете жизненных сил. Статистика безжалостна. Мою семью также постигло горе: инсульт случился у мамы, едва ей исполнилось 65 лет.

В больницу мы привезли маму сразу же. Врач сказал, что главное при инсульте – успеть начать лечение в первые два часа. Мы уложились в это время, и мама быстро пошла на поправку. Речь восстановилась уже через три месяца. Но при ходьбе она немного подволакивала ногу, и рука была слабой. Еще в больнице нас предупредили, что нельзя ослаблять внимание к симптомам болезни. Очень часто инсульт повторяется, и второй приступ оказывается более сильным. После него многие уже не могут окончательно оправиться.

Я сразу же решила, что лечить маму буду всеми возможными способами. Да и врачи не отрицают дополнительного лечения средствами народной медицины. Есть такое растение – арника горная. Внешне она похожа на ромашку, только цветочки ярко-желтые, как у ноготков. Если вы не знаете это растение, лучше все-таки купить его в аптеке, а не пытаться заготовить самостоятельно. Арника горная известна спортсменам, поскольку входит в состав разных мазей, применяемые при ушибах, переломах, растяжениях. У арники много целебных свойств. В ней содержатся вещества, которые способствуют расширению и укреплению кровеносных сосудов, восстанавливают поврежденные ткани. Поэтому для реабилитации после инсульта и профилактики повторного удара рекомендуется принимать настой арники.

Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. соцветий, настоять 2 часа и процедить. Принимать по 1 ст. л., разведя наполовину кипяченой водой, 3 раза в день после еды. Курс лечения – 2-3 месяца.

Можно также купить в гомеопатической аптеке гранулы с арникой. Их принимают по 5 штук, рассасывая, после еды, в течение 2-3 месяцев. Это укрепляет сосуды головного мозга и улучшает память.

После первого инсульта как минимум в течение года надо неукоснительно соблюдать все меры предосторожности и рекомендации врачей. Главная задача – полная реабилитация больного. Нельзя допускать второго инсульта, который часто бывает таким тяжелым, что обойтись без потерь для здоровья уже нельзя. И если уж случилась такая беда, то необходимо приложить все силы, чтобы спасти близкого человека и вернуть его к нормальной жизни.

Ермакова Светлана Сергеевна, г. Краснодар

ЛЕЧИТЬ ПРИШЛОСЬ ДВОИХ

Однажды я купила туфли, которые мне очень понравились, я давно хотела иметь именно такие. В магазине оставалась единственная пара моего размера. Несмотря на то что один туфель мне немного жал пальцы, я купила эту пару.

Решила, что разносятся, как это обычно бывает. Какое-то время мне пришлось терпеть неудобства. Но вскоре туфли разносились, правда, оказалось, что в этих туфлях почему-то ноги сильно потеют. А через некоторое время я заметила на большом пальце ноги на ногте темное пятно. Решила, что ничего особенного, все пройдет само собой, и забыла об этом. Продолжала ухаживать за ногами, как всегда, легкомысленно не обращая внимания на пятно. И только через полгода, после того как ноготь стал, очевидно, слоиться, я поняла, что у меня ногтевой грибок. Начала собирать все рецепты, которые удалось найти: сначала я делала крепкие соляные ванны с горячей водой. Наливала в таз горячую воду, растворяла 100 г соли и держала ноги, пока вода не остынет. Потом прочитала, что кофейная гуща оказывает противогрибковое действие. Стала втирать ее.

А на самом деле я теряла время. Это сейчас я знаю, что грибок поддается домашнему лечению в начальной стадии. Если же ноготь стал толстым, сухим, то такие меры не помогут. Нужно снимать ноготь и принимать противогрибковые препараты. Пошла я к врачу, выписали мне таблетки, которые пришлось пить долго, а ноготь удалили. Злосчастные туфли я видеть не могла. И только после операции, когда боль затихла, я переполошилась – грибок заразен. Заставила мужа показать ноги, и пришла в ужас: у него началось то же самое. Но он к врачу идти отказался, я решила, что ему еще могут помочь народные средства. Приготовила мазь:

столовая ложка уксусной эссенции, столовая ложка подсолнечного масла и одно куриное яйцо. Смешать в такой последовательности: сначала масло с эссенцией, потом добавить яйцо. Получается мазь, похожая на топленое масло.

Этой мазью муж смазывал пальцы на ногах утром и вечером, после каждого мытья. Примерно через месяц все прошло. Хорошо, что я вовремя приняла меры. Теперь всю обувь раз в неделю я обязательно протираю уксусом, просушиваю. С тех пор я даже в магазине панически боюсь мерить новые туфли, обязательно беру с собой носки и вообще, за ногами слежу почти так же, как и за лицом.

Тамара Коновалова, г. Мурманск

ДВИЖЕНИЕ СПАСАЕТ ОТ АРТРИТА

Несколько лет назад мне поставили диагноз артрит коленных суставов. Прописали лекарства и посоветовали беречь колени.

Я так делала: стала меньше двигаться, забинтовывая колени по утрам. Боль снимала таблетками, почти перестала выходить на улицу, по квартире перебиралась с палочкой. И к 60 годам превратилась в инвалида.

Возможно, так и прожила бы остаток жизни, сидя в четырех стенах, если бы не совет физиотерапевта. Его пригласила дочь, чтобы сделать мне массаж коленей. Специалист сразу сказал, что если буду щадить колени сверх меры, то скоро вообще перестану вставать. Суставам обязательно нужно движение.

По рекомендации доктора стала делать по утрам и вечерам самую простую гимнастику:

- лежа на спине, сгибала ноги в коленях, притягивая их к животу;
- медленно, потихоньку, делала приседания, держась за спинку стула;
- одновременно укрепляла поясницу, выполняя наклоны. Врач сказала, что если не разгрузить спину и не укрепить мышцы таза, то колени так и будут болеть.

Необходимо было сбросить лишний вес, поэтому отказалась от жирных продуктов – колбасы, куриных бедер, сдобной выпечки. И хлеба поменьше. Стала есть по 6 раз в день, но небольшими порциями. Старалась покупать побольше фруктов – цитрусовых и недорогих местных яблок. Уходили лишние килограммы – и ногам становилось легче.

Еще делала самомассаж, растирала колени. Так потихоньку, полегоньку они снова обрели гибкость. Сейчас мне 65 лет. Артрит, конечно, иногда беспокоит, но хожу нормально, иногда гуляю по 2 часа. Записалась на бесплатные уроки гимнастики цигун для пенсионеров. Таблеток пью меньше – и желудку легче.

Мой вам совет: при артрите разрабатывайте суставы, а не заматывайте их бинтами. Двигайтесь – и болезнь отступит.

Леднева Лидия Михайловна, г. Соликамск

КОГДА ДОРОГ КАЖДЫЙ ЧАС

В прошлом номере прочитала письмо от Амосовой В.С. «Живот – это жизнь» и сразу решила написать в газету. У меня была похожая ситуация, которая тоже могла закончиться плачевно. Не хотелось бы, чтобы кто-то повторил мою ошибку.

Перенесла операцию по удалению опухоли в матке. Она была тяжелой, и после пришлось очень долго восстанавливаться. Все закончилось благополучно, жизнь вернулась в нормальное русло, и, когда врач разрешил, я снова начала ходить в спортзал.

Нагрузки постепенно увеличивала. Очень хотелось восстановить ослабленный за время болезни пресс. И как-то вечером после похода в фитнес-клуб в животе появилось такое неприятное ощущение... После еды вырвало, кишечник начал бурлить. Выпила обволакивающее средство и таблетку от спазмов, решив, что это приступ гастрита. А ночью проснулась от ноющей боли. Кишечник вел себя, как при отравлении, только расстройства стула не было. Наоборот, был запор. Сделала промывание желудка, положила на живот грелку, выпила обезболивающее и снова легла спать. Утром остались неприятные ощущения, но я позавтракала и пошла на работу. И там меня схватило так, что не могла разогнуться. Коллеги сразу вызвали скорую.

Оказалось, из-за спаечных процессов после операции на фоне чрезмерной нагрузки на живот возник заворот кишок. А из-за того что я протянула время, началось отмирание тканей. До сих пор восстанавливаюсь после следующей тяжелой операции (вырезана часть кишечника). Предупреждаю всех: не игнорируйте боли в животе и не ставьте сами себе диагноз, а сразу обращайтесь к врачу.

Ломакина Наталья, г. Запорожье

«ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ» И ДОЛГОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Популярные средства от насморка, которые быстро снимают заложенность носа, вызвали у меня настоящую зависимость.

В прошлом году сильно простыла, и особенно раздражал насморк. Нос постоянно закладывало, было тяжело дышать. Спасал только спрей, после которого отек быстро спадал. Его я прыскала в нос по 4-5 раз в день.

Простуда постепенно прошла, из носа течь перестало, но когда ложилась спать, дышала через нос с трудом. И снова мне помог любимый спрей. Им и сосудосуживающими каплями я потом пользовалась при первых же симптомах простудного насморка. А еще весной и летом, когда закладывало нос от аллергии на пыльцу. В сумочке всегда лежал этот спрей, как у астматика – ингалятор, а у диабетика – инсулин. Чем дальше, тем больше его требовалось, чтобы снять отек. И тем меньше длился эффект. В один «прекрасный» момент нос просто перестал дышать, и никакие капли уже не помогали. Только тогда я пошла к врачу, который меня отругал. Ведь подобные средства можно применять не более недели! Мне назначили прижигания, специальные лекарства и еще много всяких процедур. Лечение стоило немалых денег и заняло несколько месяцев. Только после этого я смогла нормально дышать.

Теперь, какой бы тяжелый насморк у меня не возникал, ничего не прыскаю в нос. Помогают три простых средства:

- прогревание ног горячей водой с горчичным порошком и шерстяные носки на ночь;
- ингаляция над горячей картошкой или водой с каплей пихтового масла;
- промывание носа солевым раствором.

Кочнева Светлана, г. Артем

НЕ СПЕШИТЬ ЛЕЧИТЬ КАШЕЛЬ

Когда душит кашель, очень хочется выпить какое-нибудь лекарство, которое бы сразу его остановило. Особенно если вы мешаете спать домочадцам. Но я на собственном опыте убедилась, что подобные средства как раз могут быть очень опасны.

В одну из зим у меня был сильный бронхит с мучительным кашлем. Иногда приступы случались такие, что начинали болеть голова и грудь. Принимала отхаркивающие отвары солодки, мать-и-мачехи. И они помогали, хотя не так быстро, как хотелось бы.

У меня давно уже были куплены билеты на спектакль, который я мечтала посмотреть несколько лет. В нашем городе гастролировал московский театр. Идти с таким кашлем категорически не могла себе позволить, но и пропустить долгожданное представление тоже никак не могла. По совету подруги купила таблетки, подавляющие кашель. Начала их пить с утра, а вечером приняла ударную дозу.

Спектакль посмотрела с огромным удовольствием, не кашлянув не разу. Так обрадовалась, что принимала таблетки и дальше, чтобы не раздражать кашлем окружающих. При этом не перестала пить и отхаркивающие травы. О чем тогда думала, сама не знаю. Ведь предельно ясно: если образуется мокрота, то ей надо отходить. Но во главу угла я поставила удобство и желание поскорее избавиться от раздражающего кашля.

Через несколько дней поднялась температура, жутко болела голова, появилась боль в груди. Ночью меня увезли на скорой в больницу с тяжелым воспалением легких. Анализы показали, что возникли еще и нарушения оттока желчи. Оказалось, что легкий наркотик, содержащийся в моем лекарстве, плохо действует на весь организм, особенно если превысить дозировку.

Обращаюсь ко всем читателям «Лечебных писем»: не повторяйте моей ошибки! Дыхательные пути должны очищаться, и кашель заглушать не нужно.

Гронская Ирина, г. Новосибирск

ЛЮБЯТ ПОГОРЯЧЕЕ, А ЗРЯ

Когда наконец-то наша семья получила отдельную квартиру, больше всего я радовалась огромной ванне. Могла пролежать в ней целый час. Особое удовольствие испытывала от горячей воды и вылезала красная как рак.

В ванну добавляла настои ароматических трав, хвойный экстракт или морскую соль с пеной. И простудами практически не болела. Стоило чуть замерзнуть – сразу же набирала ванну воды такой температуры, чтобы только кожа терпела, и погружалась в нее.

Вскоре стала замечать, что кожа сохнет и обвисает, волосы секутся, и еще давление начало скакать. Побаливали голени, а иногда по ночам их сводило судорогами. В первое время никак не связывала все это с моей любимой горячей водой. Ведь почти всегда добавляла в ванну лекарственные травы! А когда ногам стало хуже, сходила к хирургу и узнала, что у меня первые признаки варикозного расширения вен. Внешне еще ничего не было заметно. Одна из рекомендаций врача – избегать горячих ванн и бани. Тут я поняла: возможно, и не было бы никакого варикоза, если бы не увлечение водными процедурами. И кожа, скорее всего, от них же портится. Поискала информацию и обнаружила, что горячие ванны – сильное лечебное средство, но использовать его можно лишь изредка.

Оптимальная температура воды, при которой организму комфортно, – 38-40°. Если она выше, то тело перегревается. Еще сильнее на кожу действуют содержащиеся в нашей воде соединения хлора, а его пары раздражают дыхание. Так что с горячими ваннами надо быть осторожнее, особенно если у вас гипертония, диабет, варикоз или проблемы с сердцем.

Щербак Ирина Анатольевна, г. Днепропетровск

ОПАСНЫЙ «ДУШ» ДЛЯ КИШЕЧНИКА

Похвально, что люди думают о своем здоровье и стремятся заботиться о чистоте организма. Но иногда чрезмерная забота только вредит.

Очень хорошо, что в нашей газете появилась новая рубрика. В ней читатели делятся опытом своих ошибок, и это помогает другим не повторять их. Я же смотрю на некоторые проблемы с точки зрения врача. Медикам нередко приходится исправлять последствия слишком рьяного и бездумного подхода к самооздоровлению. По роду деятельности я сталкиваюсь с пациентами, чрезмерно увлекающимися промываниями кишечника.

Клизмы хороши тогда, когда у вас упорные запоры, с которыми не справляются обычные средства. Они нужны и при подготовке к операциям, некоторым обследованиям. Микроклизмы с лекарствами могут использоваться как лечебные. Но рекомендуемые во многих изданиях многократные очищающие промывания кишечника от шлаков (которых в нем просто нет, уверяю вас) могут быть очень опасными. Вымывается полезная микрофлора, нарушается тонус кишечника, происходит травмирование его стенок. Привыкнув избавляться от отходов с помощью клизм, со временем кишечник просто перестает работать сам. И тогда уже может потребоваться серьезная помощь специалиста.

С помощью постоянных промываний кишечника вы не очистите организм, а только нанесете ему вред. Если хотите, чтобы он хорошо работал, ешьте больше овощей и фруктов, хлеба с отрубями. При необходимости используйте сорбенты, например активированный уголь. Но не заливайте литры воды через отверстие, которое для этого не предназначено. Если хотите жить в согласии с природой, вспомните: животные себе клизм не ставят, а просто нормально едят и много двигаются.

Тихомиров В.Т., хирург, проктолог, г. Киев

Жиры: пища

Многие природные вещества, содержащиеся в привычных для нас продуктах питания, поистине могут служить лекарствами. А в целом ряде случаев они даже способны заменить применяемые медиками агрессивные фармпрепараты и процедуры. К таким веществам, в частности, относятся некоторые жиры и масла. Какую же пользу они способны принести человеку? Как и когда их следует употреблять и чего опасаться? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач, специалист по лечебным продуктам Л.Т. АЛЕКСЕЕВА.

– Лидия Тимофеевна, неужели жиры действительно могут служить для нас лекарством?

– Как это ни покажется странным, большинство болезней так или иначе связано с дефицитом в организме определенных жиров. Соответственно, преодолеть эти заболевания можно только в том случае, если обеспечить организм незаменимыми (эссенциальными) жирами, отсутствующими в рационе большинства из нас.

– А есть ли жиры, вредные для здоровья?

– Как раз таковы гидрогенизированные жиры, или транс-жиры. Гидрогенизация – это процесс насыщения растительных жиров водородом, применяемый при производстве маргарина. В результате из жидких жиров образуются твердые – это облегчает их использование и во много раз продлевает срок годности продуктов, поскольку натуральные жиры портятся намного быстрее, чем гидрогенизированные. Если вы встречаете продукт, где срок реализации 3-4 месяца, то не сомневайтесь, что в его составе есть транс-жиры.

Доказано, что эти вещества повышают общий уровень холестерина за счет повышения «плохого» холестерина (низкой плотности). При этом «хороший» холестерин (высокой плотности) резко снижается – отсюда всплеск инсультов, инфарктов, ишемий. Молекулы транс-жиров имеют такое строение, какого никогда не бывает в природных жирах. Организм человека не может их переварить, они превращаются в шлаки и загрязняют нашу внутреннюю среду.

– Однако люди боятся даже самого термина «жиры»...

– Боятся. Но при этом не делают различия между действительно опасными жирами – такими как транс-жиры, и лечебными жирами, содержащимися в льняном масле, жирной рыбе, водорослях. Проблема как раз в том, что мы едим не те жиры, которые нужны нашему организму, а необходимых не получаем.

Существует несколько вариантов жиров. Если в молекуле жира все связи между атомами углерода простые (одинарные), такой жир называют насыщенным, если есть одна двойная связь – мононенасыщенным, а больше одной двойной связи – полиненасыщенным. К насыщенным относятся животные жиры: их много в жирных молочных продуктах, жирном мясе, сале, колбасах и т.д. Основным источником мононенасыщенных жиров служат оливки и некоторые сорта рыбы. Полиненасыщенные жиры содержатся в растительных маслах и овощах, а также в рыбьем жире. Они – самые ценные, поскольку, расщепляясь, выделяют полиненасыщенные жирные кислоты. Некоторые из этих кислот являются незаменимыми (эссенциальными), потому что синтезировать их наш организм не умеет и должен получать с пищей.

– А для чего они нужны?

– Во-первых, полиненасыщенные жирные кислоты входят в состав клеточных мембран, отделяющих содержимое каждой нашей клетки от внешней среды, и если их недостаточно, мембрана не может правильно работать. Во-вторых, организм из них производит особые вещества (эйкозаноиды), которые позволяют ему регулировать кровяное давление и температуру тела, расширять или сужать просвет бронхов, влиять на чувствительность нервных волокон, стимулировать секрецию гормонов и регулировать множество других жизненно важных процессов. Поэтому дефицит незаменимых жирных кислот в организме вносит свой вклад в массовое распространение сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета, рассеянного склероза, бронхиальной астмы, гломерулонефрита, атеросклероза.

– Какие жирные кислоты являются незаменимыми?

– Наш организм производит самостоятельно большинство необходимых ему жирных кислот. Не может он вырабатывать только две группы полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК): омега-3 и омега-6. Обе необходимы для нашего здоровья, но они конкурируют за одни и те же ферменты, поэтому важен их правильный баланс. К сожалению, именно этого баланса добиться очень трудно, потому что омега-6 ПНЖК мы получаем с пищей во много раз больше, чем омега-3. А нужно, чтобы было наоборот, или хотя бы поровну.

Омега-6 ПНЖК содержатся в большинстве растительных масел. Они полезны при кожных заболеваниях, диабете и др. Но их избыток может подавлять иммунитет, усиливать воспалительные процессы в организме (астма, артрит), сужать просвет сосудов, бронхов, повышать артериальное давление. Этих негативных свойств лишены омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты. Они предотвращают воспалительные заболевания, тромбообразование, артриты, повышают иммунитет. А главное – препятствуют развитию атеросклероза, аритмий и снижают риск внезапной смерти при сердечно-сосудистых заболеваниях.

– Откуда же нам брать эти омега-3 ПНЖК?

– Омега-3 ПНЖК содержатся в большом количестве в льняном масле (до 60%), причем в идеальном соотношении с омега-6 ПНЖК (3:1). Однако проблема в том, что омега-3 ПНЖК разрушаются при нагревании, но особенно быстро – от прямого солнечного света. Поэтому при покупке льняного масла в пищу обязательно проверьте срок годности (не более 6

и лекарство



месяцев со дня отжима) и убедитесь, что оно находится в темно-коричневой бутылке. Чем меньше бутылка по объему, тем лучше – хранить открытое масло в холодильнике можно не более 30 дней.

Помимо льняного масла, омега-3 ПНЖК содержатся в листовых овощах, фруктах, хлебе из муки грубого помола, грецких орехах и рыбе, особенно жирной. Фактически это и есть средиземноморская диета – не случайно в странах южной Европы гораздо меньше болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями. Благодаря обилию рыбы в питании эскимосы, питающиеся в основном тюленьим жиром, почти не знают атеросклероза, а у японцев самая большая в мире средняя продолжительность жизни.

– Другие растительные масла, кроме льняного, могут здесь помочь?

– Нет, во всех других растительных маслах имеется огромный избыток омега-6 ПНЖК, так что чем больше мы их едим, тем меньше усваиваем омега-3 ПНЖК. Я уже говорила, что они – конкуренты.

Вот почему в нашем рационе должно быть как можно больше продуктов, содержащих омега-3 ПНЖК. Передозировать эти кислоты невозможно. Можно исходить из того, что дневная норма омега-3 ПНЖК содержится в 2 ст. л. льняного масла. Но еще раз хочу подчеркнуть, что ПНЖК очень быстро разрушаются при хранении, образуя свободные радикалы, которые канцерогенны, к тому же повышают риск атеросклероза, тромбозов, гипертонии и т.д. Такое масло принесет больше вреда, чем пользы. И, конечно, на льняном масле нельзя жарить.

– А на чем можно?

– Мы с вами не упомянули еще одну важную полиненасыщенную жирную кислоту – омега-9. Она содержится в оливках, миндале, фундуке, арахисе, авокадо, кунжутном семени. Из этих продуктов отжимают масла, которые пригодны для приготовления пищи. Для жарки лучше всего подходит оливковое масло, в котором больше всего омега-9 ПНЖК. Эта жирная кислота термоустойчива – ее разрушение начинается при температуре 180 °. Жарить на других маслах категорически нельзя! При высоких температурах они становятся канцерогенами. Однако лучше пищу совсем не жарить, а тушить или запекать.

Омега-9 ПНЖК не являются незаменимыми, наш организм может их вырабатывать. А необходимы нам омега-3 ПНЖК, в правильном балансе с омега-6. Но поскольку далеко не все могут есть льняное масло из-за его горечи, нужно ориентироваться на рыбу или рыбий жир как источники омега-3.

– Сколько нужно есть рыбы?

– Диетологи рекомендуют хотя бы раз в неделю съедать 1-2 порции жирной морской рыбы. Лучшими из них с точки зрения наличия омега-3 ПНЖК являются дикий (а не выращенный в прудах) лосось, скумбрия, нототения, треска, палтус, тунец, радужная форель, морские ракообразные, сардины и даже селедка. Но если регулярно устраивать рыбный день не получается, можете использовать рыбий жир.

– С детства помню, какая это была гадость...

– Рыбий жир действительно был детским кошмаром. Давали его практически всем детям как средство профилактики рахита, содержащее натуральный витамин D. Но сегодня рыбий жир уже не пугает своим вкусом и запахом, потому что его стали выпускать в капсулах. Да и предлагают его теперь не столько детям, сколько взрослым – как средство, уменьшающее риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений. В рыбьем жире содержится очень много полиненасыщенных жирных кислот омега-3.

– Почему же врачи не предлагают всем принимать рыбий жир?

– Во-первых, потому что его качество сильно зависит от экологии. Сейчас Мировой океан сильно загрязнен радионуклидами, тяжелыми металлами (в том числе ртутью), диоксинами и массой других токсических веществ. А мы знаем, что в любом организме, в том числе у рыб, поступающие извне токсины скапливаются больше всего в печени и жировой ткани, из которых традиционно и получали рыбий жир.

Во-вторых, очистка рыбьего жира порой совершенно недостаточна, а хранение его нередко допускает контакт с кислородом и светом, и омега-3 ПНЖК разрушаются, образуя опасные для нас свободные радикалы.

К тому же, как и любой другой продукт, рыбий жир не может быть одинаково полезен для всех. В чистом виде он сегодня практически не выпускается, а биологически активные добавки на его основе имеют разное качество и различное содержание омега-3 ПНЖК в зависимости от фирмы-производителя.

– На что ориентироваться при выборе капсул с рыбьим жиром?

– Нужно выбирать надежную фирму, получающую рыбий жир по новой технологии – из мышечных волокон рыб, а не из печени или подкожной жировой прослойки. В мышечных волокнах тоже есть жир, но там нет накопленных токсинов. Получаемый по этой технологии продукт представляет собой чистые полиненасыщенные незаменимые жирные кислоты, заключенные в капсулы. Они защищены от солнечного света и окисления.

И все-таки капсулы рыбьего жира не следует принимать без рекомендации врача. Только врач сможет сказать, нужен ли вам этот препарат, и посоветует правильную дозировку.

Беседовал Александр Герц



На вопросы отвечает психолог Галина Ивановна Вишнева

Постоянно тревожусь за все

Меня постоянно что-то беспокоит: от глобальных проблем до мелочей. Однако с виду я очень спокойная. Все говорят, что добрая, ответственная, никогда не опаздываю... Но знали бы они, чего мне это стоит! Всегда переживаю, виню себя, если что-нибудь идет не так. Как же избавиться от постоянной тревоги за все?

Незнамова Наталья, г. Суздаль

Это хорошо, Наталья, что вы стараетесь делать все наилучшим образом, стремитесь к совершенству и безупречности. Только вот что смущает. Вы слишком много сил тратите на то, чтобы поддерживать образ доброго, отзывчивого и ответственного человека. Похоже, вас очень беспокоит мнение других. С этим связано и чувство вины, которое возникает от страха не оправдать чужих ожиданий, что-то сделать неправильно, кому-то не помочь...

Получается печальная картина. Вы – хороший человек для всех, но не для себя. Наверняка есть дела, про которые вы думаете: «Потом сделаю. Сначала надо сделать то, о чем меня попросили». А потом так и не возвращаетесь к своим собственным желаниям. Вот и начинайте со своих отложенных желаний и дел. Путь отныне они станут вашим приоритетом. Поначалу будет очень трудно. Учтите: окружающие уже привыкли к тому, что вы всегда бросаетесь на помощь. А когда перестанете так поступать, скорее всего, возникнет море негативных эмоций в ответ на ваши попытки жить собственными интересами. Но, столкнувшись с сопротивлением, постарайтесь не отступать от своих приоритетов. Рано или поздно люди привыкнут к вашему новому поведению, жизнь войдет в свой привычный ритм. Конечно, на этом пути вам придется расстаться с образом хорошего человека, научиться говорить нет и показывать другим свое нежелание что-то делать вопреки неудовольствию с их стороны. Однако впереди новая жизнь, которая будет приносить вам удовлетворение и радость. Согласитесь, она стоит того, чтобы попробовать вести себя по-другому.

Почему я люблю одиночество?

Человек я очень общительный, душа компании. Но отношусь к общению как к необходимости, как к работе. На самом деле больше всего мне нравится быть одной. А самый приятный способ времяпровождения – взять собаку и уйти далеко в лес. В душе понимаю, что это не совсем хорошо, и виду не показываю. Нормально ли любить одиночество?

Арсютина Полина, г. Калуга

Любить одиночество – это совершенно нормально. Даже не сомневайтесь! Уважаемая Полина, если в одиночестве вы чувствуете себя умиротворенно, а выходите из него полной сил, значит, это ваша насущная потребность. Таким образом, возможно, ваш организм восполняет внутреннюю энергию, которую вы и расходуете потом на других.

Настораживает то, что вы скрываете эту свою особенность. Попробуйте разобраться в себе. Ответьте на вопрос: чего вы боитесь? Что вас высмеют, от вас отвернутся?

Когда ответите, сможете понять, что ваши страхи не имеют никаких оснований. И, более того, в вашем окружении наверняка найдутся люди (пусть их совсем немного), которым можно рассказать о такой своей особенности. Поверьте: вас поймут и не осудят. Найдется хоть один человек, который отнесется с уважением к вашей потребности побыть одной. А когда найдете такого человека, сможете создать счастливую семью, и в вашей душе воцарится покой. Потому что вы сами примете себя, и кто-то очень дорогой примет вас такой, какая вы есть. От всего сердца желаю найти этого человека как можно скорее!

Во всем виновата болезнь?

Мне 37 лет, давно уже взрослый человек, но чувствую себя маленьким испуганным ребенком... Из-за болезни (нейродермит с поражением суставов) у меня не сложилась карьера, нет детей. Наверное, если я не избавлюсь от болячек, дальше будет хуже. Как смириться с болезнью и начать жить?

Елена, г. Краснодар

Конечно, Елена, такое заболевание, как ваше, не может не сказаться на образе жизни. Продолжайте лечиться и заботиться о своем здоровье, делайте все возможное, чтобы облегчить состояние. Но болезнь – не единственная причина того, что у вас не сложилась карьера, нет детей. Во многом вы и правда пока еще не взрослый человек. Ведь зрелость – это прежде всего ответственность за свои слова и действия. Вам кажется, что во всем виновата болезнь и жизнь не складывается из-за нее. Действительно, недуг сделал вас слабой, уязвимой, и трудные жизненные обстоятельства удручают. Однако только вы сами можете принять решение, как действовать в таких обстоятельствах: реагировать пассивно или пытаться что-то изменить.

Как начать жить прямо сейчас?

1. Начните сами создавать свою жизнь, учитывая и принимая все необходимые ограничения. Для этого пересмотрите собственные убеждения, которые касаются успешной карьеры, семьи и здоровья.
2. Подумайте, какие представления о жизни ваши собственные, а какие навязаны родственниками, знакомыми, средствами массовой информации. Удалите последние из своей головы.
3. Начните ставить перед собой конкретные цели с учетом ваших реальных возможностей.

Став активнее, вы заметно улучшите качество своей жизни. Конечно, вы можете не все, но, поверьте, намного больше, чем думаете!

КАСТОРКА ВЫРУЧИТ НЕ РАЗ

Касторовое масло для меня – незаменимое лекарственное средство, которое выручает в самых разных ситуациях. Однажды под бровью на веке появилось новообразование, которое хоть и не мешало, но портило внешность. Коллега на работе подсказала, мол, втирай утром и вечером по капельке касторового масла, и все пройдет. И вправду, через месяц на веке и следа не осталось. То же самое происходит и с бородавками, они от касторки пропадают через несколько дней. Касторкой можно смазывать и геморроидальные узлы при воспалении. Но самое главное лекарство, которое я делаю из касторового масла, – это растирка от кашля во время простуды.

Надо размешать 2 ст. л. слегка подогретого касторового масла с 1 ст. л. живичного скипидара. Легкими движениями втереть смесь в грудь и под лопатками, тепло укутаться и лечь спать. Утром наступит значительное облегчение, а после двух-трех растираний кашель пойдет на убыль.

Касторовое масло незаменимо также летом, когда мы начинаем носить легкую обувь и появляются мозоли, натоптыши, потертости. Ноги надо вымыть, обсушить и в больные места втереть касторовое масло.

Нестерова Лидия Васильевна, г. Троицк Челябинской обл.

ГЕРАНЬ ОТПУГИВАЕТ ГРИПП

В дни моей молодости герань можно было встретить чуть ли не в каждом доме. На подоконниках красовались горшки с цветущими шапками всех цветов,от розового до лилового. Сейчас редко увидишь эту красавицу в доме, а ведь она ко всему прочему еще и целебными свойствами обладает. Например, при профилактике гриппа или простуды.

Как только чувствуется малейший признак недомогания, беру два листочка герани, разминаю их, сворачиваю в трубочки и вставляю в обе ноздри. Сок герани смазывает слизистую оболочку носа и защищает от вирусной инфекции.

Выручит герань и при радикулите, любых невралгических болях. Нужно также размять несколько листочков, приложить к больному месту, покрыть пленкой и прибинтовать. Сверху утеплить теплым шарфом или полотенцем. Каждые полчаса листья нужно менять на свежие.

Мастерских Ирина Петровна, г. Сызрань

АНИС ПОМОЖЕТ ЖЕНЩИНАМ

Еще в юности простудилась, а потом долгие годы мучилась от тянущей боли внизу живота – воспаление придатков.

Сколько раз приходилось ходить по врачам, делать болезненные уколы, принимать самые разные лечебные процедуры. Теперь, сама уже став матерью, понимаю свою маму, которая меня уговаривала зимой надевать теплое белье. Собственно, мама меня и долечивала. С тех пор я знаю, что нужно делать при воспалении придатков.

100 г семян аниса измельчите в порошок в кофемолке, смешайте с 0,5 л липового меда, дайте настояться смеси в течение суток. Принимайте смесь по 1 ч. л. три раза в день до еды, запивая небольшим количеством воды.

Каждое утро пейте липовый чай, самый полезный для женского здоровья, поскольку липа содержит фитогормон, аналогичный по действию женскому гормону эстрогену. 1 ч. л. липового цвета залейте 250 мл кипятка, подождите, пока немного остынет, процедите и пейте. Курс лечения – 4 недели. При необходимости его нужно повторить до полного излечения.

Арбузова Тамара Дмитриевна, г. Ярославль

ЛЕЧИМСЯ ХЛЕБОМ

Дорогая редакция! С огромным удовольствием читаю «Лечебные письма», и решил тоже поделиться накопленным опытом.

Мои советы из разряда скорой помощи, когда не оказывается лекарства под руками, и не знаешь, как помочь себе или своим близким в экстренных случаях.

- Если замучила ангина, ломтик белого хлеба опустите в кипящее молоко, а когда мякиш пропитается и чуть остынет, выньте его и съешьте. Делайте так не меньше трех раз в день. Эффект просто потрясающий. Дешево, доступно и абсолютно безвредно, не в пример антибиотикам.
- При кожных воспалениях смешайте пшеничный хлеб с медом и водой, чтобы получилась вязкая масса, и прикладывайте на проблемные места несколько раз в день минут на 15-20 – отличное средство.

Эти рецепты я проверил и на себе, и на собственных внуках уже не один раз, всегда нас выручает обычный хлеб.

Подкорытов Андрей Иванович, г. Смоленск

ЕСЛИ ОТЕКАЮТ НОГИ

Позаботиться об усталых отекших ногах можно так.

1. Приготовьте ванночку с кубиками льда и несколькими каплями эфирного масла перечной мяты, лимона или розмарина. Опустите туда ноги на 5-10 минут.

2. Затем сделайте солевое обертывание. Для этого большой кусок льняной ткани погрузите в теплый солевой раствор (1 ст. л. соли на 1 л воды), ткань отожмите и оберните ею ноги, а потом укройте более тонким полотном. Сверху ноги укутайте шерстяным пледом и оставьте так на 20 минут.

Отеков и усталости как не бывало!

Коренькова Светлана, г. Ярославль

Для серьезных отношений

Вдова уже 6 лет. Мне 58 лет (158-75), по гороскопу Скорпион, без материальных и жилищных проблем. Для серьезных отношений хотела бы познакомиться тоже со вдовцом, добрым, ласковым, внимательным, нежадным, без вредных привычек, живущим в Москве или Подмосковье. Желательно не старше 62 лет.

Валентина, тел. 8-903-283-11-67

Очень одиноко

Мне 46 лет, инвалид 3-й группы, живу в своем доме с больной матерью и братом-инвалидом. Конечно, трудно найти женщину с такими данными, но я все-таки надеюсь. Может, есть такая женщина, которой негде жить. Мне очень одиноко. Буду ждать звонка.

Петр, тел. 8-904-294-61-57

Был бы человек хороший

Русская, 57 лет, рост 163 см, вес 60 кг, вредных привычек никаких. Домоседка, хозяйственная, трудолюбивая. Люблю чистоту и порядок. Жильем обеспечена. Мужчину ищу трудолюбивого, хозяйственного, трезвого, со спокойным характером. Пьяниц и альфонсов прошу меня не беспокоить. Национальность мужчины не имеет значения, был бы хороший человек.

Адрес: Валентина, 425432, Республика Марий Эл, д. Маскануր, ул. Культуры, д. 1, кв. 21. Тел. 8-917-717-97-55

Подруги юности моей

Хотелось бы встретиться с выпускниками школ районов Мордовии, уехавшими в 1958 году по набору на работу в г. Златоуст Челябинской области. Жили мы в общежитии на ул. Строителей. Помню Синтюрину Шуру, Аникину Зину, Ледяйкину Веронику. Прошу откликнуться тех, кто помнит меня, Храмову Клаву.

Адрес: Ионовой (Храмовой) Клавдии Прохоровне, 430021, Мордовия, г. Саранск, ул. Пушкина, д. 28, кв. 36. Тел. 8-8342-73-18-44

Где ты, милый человек?

Иногда, сидя вечером одна, я думаю: что будет в жизни дальше? Только одиночество? Уже 11 лет я вдова, и все одна. То работа, то дети… А теперь и дети разлетелись из родного гнездышка. Мне 58 лет (161-60), не курю, не пью, веду здоровый образ жизни (наверное, поэтому выгляжу моложе). Стройная, симпатичная, веселая и неунывающая. Люблю домашний уют, природу, животных. Если вам 55-60 лет и вы одиноки, звоните. Нам будет о чем поговорить. Алкоголиков, тунеядцев, наркоманов прошу не беспокоить.

Адрес: Лидии Григорьевне, 142190, Московская обл., г. Троицк, ул. Спортивная, д. 8, кв. 1. Тел. 8-926-588-65-67

Ищу свою половинку

Мне 57 лет (166-65), очень люблю работу и хороших людей. Уже 20 лет ищу свою половинку. Вдова, сыну 30 лет, дочери 24 года, у них свои семьи. Люблю порядок в доме, хорошо готовлю. Не курю, не выпиваю. Познакомлюсь с русским мужчиной. Ценю выдержку, ум, честность, порядочность. Не люблю нытиков и болтунов, люблю деловых людей. Пьющих, судимых и наркоманов прошу не беспокоить.

Тамара, г. Москва, тел. 8-926-636-72-92

Хочу найти любимую

Я очень одинок. Есть сын, но он со мной не живет. Хочется найти свою любимую, добрую, ласковую и хозяйственную, желательно до 57 лет. Мне 62 года, живу в Москве, не пью, жильем обеспечен, есть машина.

Адрес: Щербакову Виктору Павловичу, 117041, г. Москва, ул. Кадырова, д. 8, корп. 3, кв. 150. Тел. 8-967-142-29-89

Хорошая и красивая

Хорошая и красивая, как люди говорят, но одинокая. Мне 55 лет (170-65). У дочки своя семья, внуку 15 лет. Люблю чистоту, уют в доме, животных. Не выпиваю, не курю. Ищу мужчину своей мечты – русского, сильного и разумного, доброго и ласкового, выдержанного и честного, трудолюбивого. Пьющих, судимых, наркоманов прошу не беспокоить.

Ольга, г. Москва, тел. 8-985-198-05-10

Поддержим друг друга

Вдова, 68 лет, образование высшее. Хочу познакомиться для создания семьи с одиноким мужчиной, готовым пройти земной путь вместе во взаимопонимании, взаимном уважении, доверии. Поддержим друг друга.

Адрес: Васильевой Ольге Федосовне, г. Ярославль, ул. Жукова, д. 19, кв. 5. Тел. 8-485-275-00-74

Ты где-то рядом

Мне 36 лет (162-62), по гороскопу Овен (год Дракона). Инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Веду здоровый образ жизни, романтик с философским взглядом на жизнь. Трудолюбивый, порядочный, с чувством юмора. Детей нет, личная жизнь не складывается. Люблю природу, книги, театр, музыку, 20 лет поклонник группы «Кино». Летом работаю на огороде. Хочу встретить свою половинку – женщину 28-34 лет, желательно из Иркутска, стройную, без вредных привычек, с такими же проблемами и взглядами на жизнь. В женщине ценю доброту, понимание, искренность, способность любить и быть любимой. Я знаю, ты где-то рядом…

Адрес: Чумакову Вадиму Николаевичу, 664002, г. Иркутск-2, ул. Д. Бедного, д. 25, кв. 42. Тел. 8-902-768-22-31

Скучно одной

По гороскопу Дева, вдова, 66 лет (166-87). Есть дом, хозяйство, огород. Не пью, не курю. Люблю цветы, кроссворды, книги. Одной жить очень скучно. Хотела бы познакомиться с одиноким мужчиной от 60 до 70 лет, если вредные привычки, то в меру. Возможен переезд ко мне. Расстояние – не помеха, если человек один.

Адрес: Бурцевой Галине Михайловне, 679246, Хабаровский край, Е.А.О., Октябрьский р-н, с. Нагибово, ул. Набережная, д. 12. Тел. 8-924-646-63-43

Жду надежного друга

Мне 65 лет, рост 165 см, вес 75 кг, вдова. Похоронив в 24 года мужа, сама вырастила сына, научилась делать не только женскую, но и некоторую мужскую работу. Но одиночество – страшная вещь. Есть и небольшая квартира, и вполне приличная пенсия, но нет близкого человека, чтобы поделиться мыслями, услышать теплое слово. Женщина я приятная,

стройная, ласковая и хозяйственная. Ищу надежного, верного друга и мужа, близкого по возрасту. Если вредные привычки, то в меру.

Людмила Эдуардовна, Ростовская обл., тел.: 8-903-488-05-83, 7-928-106-59-38

Люблю природу, уют

Мне 57 лет (160-65). Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 57-67 лет, рост от 172 см, умным, без вредных привычек, с чувством юмора, без криминального прошлого и незавершенных личных отношений. Вы щедрый, надежный, не пустослов, с умелыми руками, автолюбитель. Мечтаю жить в своем доме, в живописном месте с речкой и лесом, есть овощи и фрукты, выращенные своими руками. Я женственная, приятной внешности, без вредных привычек. Люблю домашние хлопоты, уют, аккуратность и пунктуальность во всем. Ценю простые, теплые отношения без фальши и лжи.

Адрес: Любовь, 663332, Красноярский край, г. Талнах-2, а/я 4620. Тел. 8-905-092-25-40

Веду здоровый образ жизни

Вдова, 65 лет, хочу встретить русского мужчину, доброго и порядочного, а главное – непьющего, так как я сама без вредных привычек, веду здоровый образ жизни.

Адрес: Кураевой Людмиле Викторовне, 174421, Новгородская обл., Боровичский р-н, с. Елигово, д. 20, кв. 3. Тел. 8-921-200-98-47

Устал от одиночества

Для семейной жизни ищу женщину 37-45 лет, православную, без детей, на 2-3-й группе инвалидности, ростом не выше 172 см, желательно из Краснодарского края. Вы спокойная, без вредных привычек, добрая, ласковая и отзывчивая. Я инвалид 2-й группы, мне 38 лет, рост 172 см, характер спокойный, спиртными напитками не увлекаюсь. Живу в частном доме вместе с родителями.

Адрес: Маулятову Сергею Ибрагимовичу, 353876, Краснодарский край, Приморско-Ахтарский р-н, ст. Бриньковская, ул. Набережная, 55. Тел. 8-918-133-44-39

Вспомните меня, друзья!

Как прекрасно бабье лето! Как я люблю бегать босиком по росе, встречать рассветы, обливаться холодной водой! Но со мной здесь, в степи, только собаки и коты... Я осталась совсем одна – печка, свечка, сад и огород... Может, кто-то из друзей вспомнит меня. Где ты, Сулатманова Патимат, моя подруга, с которой я работала в ДК Ферганы? Где мой единственный и неповторимый спасатель Юрий Васильевич Доросевич? Я так и не смогла найти никого лучше тебя, более 20 лет скитаясь по горам, лесам, монастырям. Отзовитесь! Звоните с 19 до 20 часов, кроме воскресенья (езжу в храм и к матери).

Адрес: Бойко Наталье Владимировне, 355008, г. Ставрополь, ул. Станичная, 4-1. Тел. 8-962-450-49-89

Тяжело одной

Мне 63 года (158-60), без материальных и жилищных проблем, внешне приятная, по гороскопу Овен (год Кабана). Люблю природу. Есть дача, но нет хозяина, а одной тяжело. Познакомилась бы с энергичным, добрым мужчиной примерно моего возраста, желательно вдовцом, живущим в Москве или Московской области, любящим природу, рыбалку, мелкие дачные хлопоты, автолюбителем, без материальных и жилищных проблем.

г. Москва, тел. 8-915-120-97-54

Ищу свое счастье

Мужчина, 61 год (175-93), образование высшее. Без вредных привычек, автолюбитель, на пенсии, но работаю сутки через трое. Хочу познакомиться с крупной, полной женщиной, которая подскажет, где можно недорого купить сельский домик, чтобы можно было ездить на работу в Москву. При взаимной симпатии можем жить вместе. Хотелось бы найти свое счастье и пожить отдельно от детей, внуков.

Адрес: Райкову Виктору Николаевичу, 141100, Московская обл., г. Щелково, ул. Комсомольская, д. 7-1, кв. 10. Тел. 8-963-645-05-75

Живу мечтой

Много лет разыскиваю одного доброго человека. Может быть, он жив, здоров. А зовут его Николай Степанович Забегалин. Год рождения не знаю. Жил он в войну в Сталинграде, был ранен на фронте, а после ранения жил в Красноярске, откуда снова добровольцем пошел на фронт. Как хочется что-нибудь узнать о его дальнейшей судьбе! Живу этой мечтой. Писала в архив, откуда получила ответ, что в списке погибших он не значится. Моя девичья фамилия Крузе.

Адрес: Раутпу Нине Павловне, 660052, г. Красноярск, ул. Тимошенкова, д. 159, кв. 1

Скучно со мной не бывает

Стройная, синеглазая, 59 лет, рост 160 см, по гороскопу Близнецы. Очень одинока, без детей. Веду здоровый образ жизни. Ищу пенсионера с машиной, спокойного, доброго, не озабоченного сексом, без вредных привычек и материальных проблем. Характер у меня, как у всех Близнецов, свободолюбивый, и со мной никогда не скучно. Ученые считают, что даже у друзей есть генетическое сходство. У меня 3-я группа крови. Люблю природу, музыку, стихи, ценю ум и аскетизм. Если откликнется такая же одинокая женщина, буду рада найти и подругу. Для быстрого ответа вложите конверт со своим адресом.

Адрес: Зое, 188663, Ленинградская обл., п. Кузьмоловский, а/я 22

По жизни – вместе

Мне 52 года (168-70), по гороскопу Дева, стройная, спортивного телосложения, православная. Живу в городе, без жилищных проблем, на пенсии. Интересы разносторонние. Хочу познакомиться с мужчиной, который ищет свою единственную для совместной жизни, для любви и духовного обогащения. Вы образованный, хозяйственный, работающий и не потеряли жизненную энергию, чтобы идти по жизни вместе, дополняя и радуя друг друга. Альфонсов, судимых, пьющих прошу меня не беспокоить.

Любовь, г. Набережные Челны, тел. (сот.) 8-962-577-89-67

Верю в чудо

Вдова, 59 лет, скромная, привлекательная, терпеливая и жалостливая. Очень хочу познакомиться с мужчиной одиноким, имеющим жилье (сама по воле судьбы осталась без жилья), добрым, уважительным, верным. На переезд согласна. Инвалидность мужчины меня не пугает – будем вместе лечиться и убегать от болезней. Люблю работу на земле, в саду, люблю вязать и готовить, а также животных. Я верю в чудо, в нашу встречу. Позвоните мне!

Курская обл., тел. 8-920-849-09-44

Нужна добрая и порядочная

Прошу откликнуться одинокую женщину до 45 лет, добрую и порядочную, согласную на переезд. Мне 43 года, рост 182 см, женат не был, инвалид 2-й группы. Верю в гороскоп. Рожден в год Овцы, Телец.

Адрес: Косыреву Александру О., 430031, Мордовия, г. Саранск, ул. Гожувская, д. 2, кв. 5. Тел. 8-963-146-59-36

Верю в лучшее

Мне 37 лет, инвалид 2-й группы после травмы (не лежачий). Был женат недолго. Просто не хочется верить, что на земле нет доброй, ласковой, любящей меня женщины! Очень хочу найти именно свою половинку и наконец-то узнать, что такое уважение, доброта и ласка. Я спокойный, уравновешенный. Ищу женщину 32-36 лет, можно с инвалидностью.

Сергей, Волгоградская обл., тел. (для СМС) 8-927-06-08-951

Шью, вяжу, стихи пишу

Я инвалид 2-й группы, 47 лет, рост 180 см, вес 70 кг. Шью, вяжу, стихи пишу, даром час не провожу. Ищу такого же трудолюбивого партнера, чтобы можно было и поработать вместе, и попеть. Песни сочиняю сама, только нот не знаю. Нужен союзник по творчеству, играющий на гитаре или пианино. Квартирных проблем нет. Звоните вечером.

Адрес: Гусевой Вере Владимировне, 610004, г. Киров, ул. Профсоюзная, д. 4-9, кв. 71. Тел. 8 (332) 354-355

Ищем единомышленников

Две русские, православные, одинокие женщины 50 и 60 лет желают встретить единомышленников, стремящихся к спасению своей души, к взращиванию добродетели.

Адрес: Светлана и Валентина, 452680, Башкортостан, г. Нефтекамск, г/п, а/я 6

Найти бы добрую душу!

Одиночество – это состояние души, когда подружкой становится подушка. Но мне не нужны материальные богатства. Найти бы добрую душу, чтобы все – пополам. Помните, В. Толкунова пела: «Красоту уносят годы, доброту не унесут»? Если вы болеете, будем лечиться, у нас ведь есть «Лечебные письма». Никогда в жизни не видела ягоды черники, а хотелось бы. Мне 60 лет. Если женщины захотят со мной познакомиться, я не против.

Надежда, Пензенская обл., тел. 8-960-315-12-30

Кто хочет дружить?

Пенсионерка без вредных привычек, 64 года, энергичная, чистоплотная, инвалид по слуху, без материальных проблем. Для дружбы и общения познакомлюсь с мужчиной до 70 лет, можно со слышащим. Пишите мне СМС.

М., Московская обл., тел. 8-909-622-31-51

Надеюсь на встречу с родными

Ищу родственников Романовых из д. Сорочьи горы Рыбно-Слободского района Татарстана (на реке Каме). В 1921 голодном году дед Василий Романов, взяв сына Федора и дочь Марию (в семье было 6 детей), увез их в г. Пермь. Больше о них ничего не известно. Возможно, у них остались дети. Мой папа их искал как мог, и до войны, и после. У меня до сих пор осталась надежда на встречу.

Адрес: Егоровой (Романовой) Валентине Михайловне, 420004, г. Казань, Маршрутная, д. 13, кв. 6

Для создания семьи

Мне 74 года, вдова. Для создания семьи хочу найти свою половинку – мужчину доброго, внимательного, надежного, моего возраста, без вредных привычек, несудимого. Вы желательно из Санкт-Петербурга или области. Согласна на переезд.

Адрес: Пшеницыной Людмиле, 194291, г. Санкт-Петербург, д/в. Тел. (сот.) 8-960-236-26-04

Отзовись, Володя!

Благодаря нашей газете у меня завязалась переписка с Володей, который живет в Ярославской области и работает охранником на каком-то заводе в маленьком поселке под Ярославлем. По моей вине переписка оборвалась, о чем я сожалею. Хотела бы ее возобновить и найти Володю.

Адрес: Калитеевской А.Ф., 140140, Московская обл., Раменский р-н, п/о Удельная, ул. Чехова, д. 32, кв. 3. Тел. 8-929-992-20-33

Не хочу быть одинокой

Женщина, у которой есть все, кроме близкого человека, желает познакомиться с мужчиной 65-70 лет. Дети живут отдельно своими семьями. Буду рада, если найдется мужчина с добрым сердцем, золотыми руками, надежный и верный.

Людмила, г. Москва, тел. 8-915-289-46-14

Ищу вторую половинку

Вдова уже 15 лет. Так хочется найти свою половинку! Мне 64 года (164-70), по гороскопу Стрелец. Внешне приятная, без вредных привычек. Надеюсь встретить мужчину надежного и порядочного, до 68 лет, с которым можно было бы спокойно прожить отпущенные Богом годы в любви и согласии. Вы желательно из г. Владивостока или Приморского края. Дочь с семьей живет отдельно. Прошу пьющих, судимых, свидетелей Иеговы мне не писать.

Адрес: Климовой Екатерине Васильевна, 690013, Приморский край, г. Владивосток, ул. Невельского, д. 27, кв. 46

Ищу верную спутницу

Живу в собственном доме с видом на море в г. Сухуми. Хочу познакомиться с женщиной свободной, в том числе и от любовников, 50-60 лет. Мне 65 лет.

Адрес: Николаиди Дмитрию Диомидовичу, 354000, Абхазсвязь СПВ, г. Сочи, г/п, а/я 1495

ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ

Мне 52 года, очень хочется жить. Официальная медицина от меня отказалась. Лечили гастрит, и вдруг – злокачественное новообразование желудка, аденокарцинома, асцит (жидкость в брюшной полости). Ставят 4-ю степень. Информации и рецептов много, но я ищу способы лечения именно моего заболевания. Буду очень признательна всем ответившим.

Адрес: Чечуй Ирине Николаевне, 353621, Краснодарский край, Щербиновский р-н, ст. Старощербиновская, ул. Советов, д. 153. Тел. 8-960-477-37-88

В СЕМЬЕ ГОРЕ

Недавно умер любимый муж. Он страдал, а вместе с ним и я превратилась в тень. Осталась одна с 4 детьми, младшему сыну 3 года. Рядом только мама, но и она тяжело больна. Оказалось, что и жить нам негде – проблемы с родственниками мужа. Куда-то подевались друзья и близкие. Как жить дальше? Боюсь, что сойду с ума, но надо жить ради детей. Кому они нужны? Прошу вашей поддержки. Буду рада каждому письму.

Адрес: Новак Маргарите Евгеньевне, 443112, г. Самара, ул. 8 Марта, д. 11, кв. 1

ДЕТЯМ НУЖНА ОДЕЖДА

С благодарностью приму для своих детей любую зимнюю одежду, которая вам не нужна. Детям 7 и 6 лет, 4 и 1,5 года. Мы с семьей 3 месяца назад переехали в Россию (еще не имею гражданства). Муж недавно устроился на работу, но весь его заработок уходит на съемную квартиру. У одного из детей кардиопатия.

Адрес: Гуцулюк Инне Георгиевне, ЕАО, г. Биробиджан, ул. Дальневосточная, д. 10

ПОСТЛУЧЕВОЙ НЕВРИТ

После 20 курсов лучевой терапии у меня отекла левая рука, согнулась в контрактуре, боли ужасные. Принимаю обезболивающие препараты. Врачи даже рекомендовали ампутацию руки. Но ведь есть, наверное, лечение. Неврологи поставили такой диагноз: постлучевой неврит на фоне соматического неблагополучия. У меня удалена левая молочная железа в 2007 году. Вроде общее состояние неплохое, если не считать боль в руке. Кисть повисла, как плеть. Онколог говорит, что пройдет. Мне 52 года, дали 1-ю группу инвалидности. Очень хочется пожить. Приготовила противоопухолевый бальзам на травах, постоянно готовлю витаминную смесь. Посоветуйте, пожалуйста, что еще можно сделать!

Адрес: Шабиевой Раиле Фархутдиновне, 452645, Башкортостан, Шаранский р-н, с. Верхние Ташлы, ул. Социалистическая, 14

ОДНОЙ НЕ СПРАВИТЬСЯ

Много лет болезни не дают мне нормально жить и работать. У меня гипертония (лекарства уже не помогают), коксартроз тазобедренных суставов, фарингит, камни в почках, ишемическая болезнь сердца, стенокардия. Если кто вылечился от таких заболеваний, прошу помочь рецептами. Можно и молитвами (я православная). Одной мне не справиться. Спаси вас Господи!

Адрес: Гришиной Елене Николаевне, 391671, Рязанская обл., Кадомский р-н, п/о Преображенка, с. Старый Кадом

НАДЕЮСЬ НА ВАШИ РЕЦЕПТЫ

Я инвалид 2-й группы, парализованы рука и нога справа, был инсульт. От больницы помощи не жду. С женой я разошелся, а с другой не сошелся. Никому не нужен инвалид... Подскажите, пожалуйста, как вылечиться народными средствами, чтобы нога не волочилась.

Адрес: Шахрамову Р.М., 450005, г. Уфа-5, ул. 50 лет Октября, д. 55, кв. 25

ПРОШУ ПОМОЧЬ СЫНУ

У сына постоянно болят, гудят (так он говорит) ноги. Как будто отсидел. Потом они отходят. Он не может спать ни днем, ни ночью. Диагноз такой: энцефалопатия 2-й степени; токсическая полинейропатия с легким нижним парапарезом и вегетативно-сенситивными нарушениями; артериальная гипертензия и др. Пожалуйста, помогите!

Адрес: Ворониной Нине Абрамовне, 644048, г. Омск, Иртышская наб., д. 36, кв. 24

Список рецептов, опубликованных в номере



ПСОРИАЗ И РАК ГРУДИ

Мне 34 года, и 3-й год у меня эта коварная болезнь – псориаз, поражено 80% тела. Лежала в больнице, но безрезультатно. У меня двое детей и муж, которым больно смотреть на это. Кто вылечился? И еще у моей лучшей подруги (ей 29 лет) обнаружили рак груди. Сделали «химию», но шишка так и не проходит. Кто знает, как справиться с болезнью? Есть ли какие-нибудь народные методы? Очень хочется ей помочь, ведь у нее трое детей! Очень ждем ваших писем.

Адрес: Коростелевой Лии Ринатовне, 457100, Челябинская обл., г. Троицк, 33-й военный городок, д. 35, кв. 2

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ И «ХИМИИ»

Мне 51 год, в груди образовалась опухоль (2-я стадия). Грудь удалили, прошла 4 курса «химии». Высокое давление, отекают ноги, таблетки не помогают. Знаю, что есть много добрых людей, которые помогают советами и рецептами. Откликнитесь, помогите найти выход!

Адрес: Приз Татьяне, 14026, Украина, г. Чернигов, ул. Земнухова, 4

ГЕПАТИТ, КИСТА, БЕССОННИЦА

Сыну 26 лет, у него гепатит С и киста на левой почке, а у меня бессонница уже 30 лет. Пожалуйста, откликнитесь, если кто вылечился от таких заболеваний. Дай вам Бог здоровья!

Адрес: Золотаревой Нине Петровне, 394088, г. Воронеж, Бульвар Победы, д. 25, кв. 228

КАК ЗАКАЛЯТЬСЯ ПРАВИЛЬНО?

У дочери обструктивный бронхит, аллергия и многое другое. В год по нескольку раз лечится антибиотиками, иммунитет ослаблен. Одна надежда на закаливание водой, как мне кажется. Но делать это надо грамотно. Подскажите, пожалуйста, как. Может, и аллергия отступит.

Адрес: Перемязевой Татьяне Анатольевне, 601642, Владимирская обл., ул. Победы, д. 4а, кв. 1

ГЕПАТИТ В

Кто знает способы лечения гепатита В? Диагноз поставили 2,5 года назад. За это время много раз лечилась в больнице, но без толку. Мне 32 года. Так хочется еще ребеночка, но врачи строго запретили рожать. Прошу помочь и очень жду ваших советов. Откликнитесь!

Адрес: Мартюковой Людмиле Сергеевне, 654207, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, с. Костенково, ул. Механизаторов, 4-2

СЛИШКОМ МНОГО ЛЕЙКОЦИТОВ

Очень высокий уровень лейкоцитов, но очагов заболевания не нашли. В больнице врач-гематолог назначил гормональные таблетки, по 15 штук утром. От такого лечения выпала половина волос, а результат нулевой. Ем грецкие орехи, говяжью печенку, гречку, фрукты и овощи. Принимаю прополис, пчелиное маточное молочко, свекольный сок. Очень прошу ваших советов.

Адрес: Коваль Борису Константиновичу, LV-1013, Латвия, г. Рига, ул. К. Валдемара, д. 151, кв. 226

РАДЫ ЛЮБОЙ ПОМОЩИ

Я инвалид 2-й группы, у меня врожденный гипотиреоз в тяжелой форме и другие болезни. Живу с мамой, инвалидом по зрению. Она гипертоник, и у нее еще много других болячек. У меня на иждивении 15-летняя дочь, которую надо одевать, обувать, но пенсия маленькая (бывает, что не хватает и на лекарства). Люди добрые, мы будем рады любой помощи. Если у кого осталась одежда, то размеры мамы – 56-58, мои – 60-61, дочери – 46-48. Размеры обуви у дочки – 38-39, у меня и мамы – 40-41.

Адрес: Фирсовой Ларисе, 242300, Брянская обл., п. Локоть, ул. Зеленая роща, д. 26

АТЕРОМА УВЕЛИЧИЛАСЬ

После воспалительного процесса слезный мешочек в углу глаза превратился в атерому. За 8 лет она увеличилась и некрасиво торчит из глаза. Окулист предлагает ее удалить. Буду очень рада вашим советам.

Адрес: Ивановой Г.А., 399056, Липецкая обл., г. Грязи, ул. Семашко, д. 5б, кв. 23

КАМНИ В ПОЧКАХ

Мне 61 год, несколько лет страдаю мочекаменной болезнью. Коралловидные камни в обеих почках. Врачи сказали, что они не растворяются и не выводятся из организма. Я в это не верю и пытаюсь найти народные средства, но пока безуспешно. Прошу откликнуться, если кому-то удалось справиться с такой напастью. Помогите, пожалуйста, очень жду.

Адрес: Сачковой Надежде Петровне, 440058, г. Пенза, ул. Львовская, д. 190, кв. 2

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №3 (243)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 24.01.2012.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ № ТД–203. Цена свободная

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «ИТАР-ТАСС», «Русский фотобанк».

